عيادة التنمية النفسية

د. جولي سميث

لماذا لم يخبرني أحد بهذا من قبل؟

أدوات يومية من أجل تقلبات المزاج

تليجرام : هنا سور الأزبكية

مكتبة ستفعل

ترجمة
الحارث النبهان



د. جولي سميث

لماذا لم يخبرني أحد بهذا من قبل؟





16 2025

الكتاب: لماذا لم يخبرني أحدٌ بهذا من قبل؟
تأليف: د. جولي سميث
ترجمة: الحارث النبهان
عدد الصفحات: 320 صفحة
الترقيم الدولي: 6 - 233 - 472 - 614 - 978
الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب
WHY HAS NOBODY TOLD ME THIS BEFORE by Dr Julie Smith
Copyright © Dr Julie Smith, 2022
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر



منشورات الرمل

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - الشارقة، هاتف: 0097153976948

توزيع حصري: دار التنوير
تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس
هاتف وفاكس: 0021670315690
بريد إلكتروني: tunis@dar-altanweer.com

Manshoorat Alraml is an Imprint of Dar Altanweer

د. جولي سميث

لماذا لم يخبرني أحد بهذا من قبل؟



ترجمة

الحارث النبهان



إلى ماثيو

إن كنتُ حبرًا فأنت الورق،
ومثلما يكون في مغامراتنا كلّها، نحن معًا.



أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

جدول المحتويات



مقدمة

أنا الآن جالسة في غرفة المعالَجة، وقبالتي امرأة شابّة. إنّها مسترخية في المقعد، ذراعاها مبسوطتان، تتحركان حرّتين وهي تكلّمني. هذا تحوّل كبير بعد حالة التوتر التي كانت في جلستها الأولى. مضت بضع عشرات من المقابلات حتى الآن. نظرت المرأة في عينيّ وبدأت تومئ برأسها وتقول لي، «أتعلمين ماذا؟ أدركُ أن الأمر سيكون صعبًا، لكنّني أعرف أنّني قادرة عليه».

ابتلعت ريقي، وكادت الدموع تطفر من عينيّ. ابتسامة سرَت في كلّ عضلة من عضلات وجهي. لقد أحسّت تحوّلًا؛ والآن، أحسّه أنا. أتتني إلى هذه الغرفة منذ حين من الزمن، أتت مذعورة من العالم ومن كلّ ما واجهتْه فيه. شكّ عميق في نفسها أدّى بها إلى أن تحسّ خوفًا إزاء كلّ تغيّر جديد، وكلّ تحدّ جديد. كانت رأسها مرفوعة أكثر قليلًا عندما خرجتْ من الجلسة ذلك اليوم. لكنّني لم أكن السبب في ذلك. ليست عندي قدرة سحريّة على شفاء أيّ شخص، ولا على تغيير حياته. لم تكن هذه المرأة في حاجة إلى معالجة تستغرق سنوات وتستعرض طفولتها كلها. ففي حالتها -كما في حالات كثيرة غيرها- كان الجزء الأكبر من عملي متمثّلًا في أن أقوم بدور «المربية» أو «المعلمة». نقلت إليها أفكارًا عمّا يقوله العلم، وعمّا كان ناجحًا مع أشخاص غيرها. وما إن فهمَتْ وبدأت تستخدم تلك الأفكار والمفاهيم، حتّى بدأ التحوّل. بدأت ترى في المستقبل أملًا. بدأت تؤمن بقواها الذّاتيّة. بدأت تتعامل مع الحالات والظروف الصعبة بطرق جديدة، بطرق صحيّة. وكلّما فعلت ذلك، ازدادت ثقتها بقدرتها على تدبّر حياتها.

وأثناء استعراضنا الأمور التي لا بدّ لها من تذكّرها كي تواجه الأسبوع الذي أمامها، هزّت رأسها وسألتني، «**لماذا لم يخبرني أحدٌ بهذا من قبل؟**». ظلّت هذه الكلمات في ذهني؛ وظلّت أصداؤها تتردّد في رأسي. لم تكن هذه الشابة أوّل شخص يقولها لي، ولن تكون آخر شخص. يتكرر السيناريو نفسه مرّة بعد مرّة. يأتي الناس إلى جلسات المعالجة مؤمنين بأنّ انفعالاتهم القوية المؤلمة ناجمة عن خلل في أدمغتهم أو في شخصيّاتهم. وهم لا يصدّقون أنّ لديهم أيّ قدرة على التأثير في تلك الانفعالات. على الرغم من أنّ المعالجة الأطول زمنًا والأكثر عمقًا أسلوب ملائم بالنسبة إلى بعض الناس، فإنّ ثمّة أشخاصًا كثيرين ليسوا في حاجة إلّا إلى بعض «التثقيف» في شأن كيفيّة عمل عقولهم وأجسادهم، وفي شأن الأساليب التي يستطيعون من خلالها إدارة صحّتهم العقلية من يوم إلى يوم.

أعرف أنني لم أكن «الوسيط»، بل هي المعرفة التي صار أولئك الناس مطّلعين عليها. ولكن، لماذا يكون على الناس أن يدفعوا مالًا كي يأتوا ويروا أشخاصًا مثلي لمجرد أن يتاح لهم النفاذ إلى «التثقيف» اللازم في شأن طريقة عمل عقولهم؟ المعلومات موجودة بكلّ تأكيد؛ وهي متاحة للجميع. لكن عليك -في خضمّ بحر المعلومات الخاطئة المضلّلة- أن تعرف ما ينبغي أن تبحث عنه.

بدأت أحدّث زوجي المسكين، وأحدّثه، وأحدّثه عن أن الأمور ينبغي أن تكون مختلفة. قال لي: «لا بأس. افعلي ذلك! ضعي بعض مقاطع الفيديو على يوتيوب، أو أيّ شيء من هذا القبيل».

وهذا ما فعلناه. بدأنا معًا إعداد مقاطع فيديو تتكلّم على الصحّة العقليّة. ثم اتضح لي أنّني لم أكن الشخص الوحيد الذي يريد الكلام في هذا الأمر. وقبل أن أدرك ما يجري، صرت أُعدّ مقاطع فيديو يوميّة -تقريبًا- من أجل ملايين المتابعين في وسائل التواصل الاجتماعي. لكنّني رأيت أنّ الصيغة التي أستطيع من خلالها الوصول إلى أكثر الناس هي صيغة مقاطع الفيديو

القصيرة. كان معنى هذا أنّني في حاجة إلى مجموعة كبيرة من مقاطع لا يزيد زمن الواحد منها عن ستين ثانية كي أستطيع إيصال فكرتي.

مع أنّني صرت قادرة على لفت انتباه الناس، ومشاركتهم بعض الأفكار، وجعلهم يتكلّمون في أمور الصحّة العقليّة، فقد ظللت راغبة في أن أتقدّم خطوة إضافية. عندما تعدّ مقطع فيديو من ستّين ثانية، فأنت مضطر إلى إغفال أمور كثيرة وعدم التطرّق إليها. تضيع تفاصيل كثيرة جدًّا. لذا... ها هي موجودة هنا: تلك التفاصيل. كلّ ما هو متّصل بأسلوبي في شرح بعض تلك الأفكار في جلسة المعالجة، فضلاً عن دليل بسيط يرشد القارئ إلى كيفيّة استخدامها خطوة فخطوة.

الأدوات الواردة في هذا الكتاب هي، في أكثرها، ممّا يتمّ تعليمه في جلسة المعالجة؛ لكنّها ليست مهارات في المعالجة. إنّها مهارات في الحياة. إنّها أدوات قادرة على مساعدة كلّ شخص منّا بمفرده في عبور الأوقات الصعبة وتجاوزها، وفي الوصول إلى حالة من الانتعاش والازدهار.

أستعرض في هذا الكتاب ما تعلّمته من خلال عملي معالِجةً نفسيّة، وأُجمّع فيه المعارف المفيدة كلّها والأساليب العمليّة التي تعرفت إليها فأدّت إلى تغيير حياتي وإلى تغيير حياة من عملت معهم. هذا هو المكان المناسب لتكوين صورة جليّة عن التجربة الانفعالية، وكذلك لتكوين فكرة واضحة عمّا ينبغي فعله في شأنها.

عندما نفهم بعض الأمور عن كيفيّة عمل عقولنا وتتوفر لنا بضع نقاط توجيهية من أجل التعامل مع مشاعرنا بطريقة صحيّة، لا يكون معنى ذلك أنّنا نبني القوّة النفسية فحسب، بل يعني أيضًا أنّنا نصير قادرين على التحسّن وعلى الإحساس بالنمو والتطوّر مع مرور الوقت.

يرغب أشخاص كثيرون في أن تكون لديهم أداة يستطيعون أخذها معهم إلى البيت بغية استخدامها في تخفيف كربهم، وذلك قبل أن يخرجوا من أول جلسة معالجة. لهذا السبب، لا يمثل هذا الكتاب غوصًا في طفولتك

واكتشافًا لما جعلك تواجه الصعوبات، ولا كيف حدث ذلك. ثمّة كتب أخرى من أجل هذا؛ وهي كتب ممتازة. أمّا في المعالجة، وقبل أن نصير قادرين على توقّع أن يتمكّن الشخص من بدء شفاء أيّ رضوض نفسيّة قديمة، فإنّ علينا ضمان امتلاكه أدوات جاهزة كي يبني بها قوّته وقدرته على تحمّل المشاعر التي تسبّب الكرب تحمّلًا آمنًا. ثمّة قوّة غير قليلة في فهم الطرق العديدة التي تستطيع من خلالها التأثير في مشاعرك وتنمية صحّتك العقليّة الجيّدة.

يدور هذا الكتاب كلّه حول ذلك وحده.

هذا الكتاب ليس علاجًا؛ تمامًا مثلما أن أي كتاب يعلمك كيف تحسّن صحّتك الجسديّة ليس دواءً تتناوله. إنّه «صندوق أدوات» ممتلئ بأدوات كثيرة من أجل أداء أعمال مختلفة. وأنت غير قادر على استخدامها كلّها في وقت واحد. إذًا، ليس عليك أن تحاول استخدامها كلّها. اختر الفصل الذي يوافق التّحدّيات التي تواجهها الآن، ثم خصّص وقتًا كافيًا لتطبيق تلك الأفكار التي يتضمّنها. تستلزم كلّ مهارة من المهارات زمنًا حتى يصير استخدامها ناجعًا. لهذا السبب، عليك أن تمنح نفسك فرصة كافية، وأن تكرّر الأمر كثيراً قبل أن تقرّر التخلّي عن استخدام أيّ أداة من الأدوات التي تجدها هنا. لن تستطيع بناء بيت باستخدام أداة واحدة! فكلّ مهمّة تستلزم شيئاً مختلفاً، ولو قليلًا. ومهما تبلغ مهارتك في استخدام هذه الأدوات، ستبقى هناك تحدّيات أكثر صعوبة من غيرها.

بالنسبة إليّ، ما من فارق بين العمل على زيادة عملنا من أجل تحسين صحّتنا العقليّة إلى حدّها الأقصى، وبين العمل من أجل تعزيز صحتنا الجسديّة. إذا وُضِعتْ الصحّة على مقياس مرقّم بحيث يكون الصفر نقطة محايدة (أي، ليس سيّئًا، لكنّه ليس جيدًا)، فسوف يشير أيّ رقم دون الصفر إلى وجود مشكلة صحيّة، بينما يشير أيّ رقم فوق الصفر إلى صحّة جيدة. صار مقبولاً خلال العقود الماضية، بل صار أيضًا موضع اهتمام الكثيرين، أن يعمل المرء على رفع سوية صحّته الجسديّة من خلال التغذية

والتمرينات الرياضية. أمّا في الآونة الأخيرة، فقد صار مقبولًا أيضًا أن يعمل الإنسان على صحّته العقليّة بطريقة صريحة يستطيع الآخرون رؤيتها. يعني هذا أنّك لست مضطرًا إلى الانتظار حتّى تصير واقعًا في صعوبات كثيرة قبل أن تبدأ الاستفادة من هذا الكتاب؛ وذلك لأنّه لا بأس أبدًا في أن تعزّز صحّتك وقوّتك العقليتين حتّى إذا كنت لا تشعر الآن بأنّك مُعتلّ أو بأنّك تعاني مشكلة. عندما تغذّي جسمك بمأكولات جيدة وتزيد مستوى قوتك ونشاطك عن طريق ممارسة التّمرينات الرياضيّة المنتظمة، فأنت تعرف أنّ جسدك يصير أكثر مقاومة للأمراض وأكبر قدرة على الشفاء من أيّ إصابة. يصحّ الأمر نفسه على الصحّة العقليّة. كلّما ازداد عملنا على تكوين إدراك الذّات وزيادة القوّة عندما يكون كلّ شيء في أحسن حال، صرنا أكثر قدرة على مواجهة تحدّيات الحياة ومصاعبها عندما نصادفها.

إذا تعلّمت من هذا الكتاب مهارة ووجدتها مفيدة لك في الأوقات الصعبة، فعليك ألّا تكفّ عن تطبيقها وممارستها عندما يبدأ التحسّن. وحتّى عندما تحسّ نفسك في أحسن حال، وتظنّ أنّك لست في حاجة إليها، فسوف تظلّ هذه المهارات بمثابة تغذية لعقلك. يشبه هذا أن تدفع أقساط شراء البيت بدلًا من أن تدفع إيجارًا. ففي هذه الحالة، أنت تستثمر في صحّتك المستقبلية.

إن للأمور التي يتناولها هذا الكتاب أساس بحثيّ متين. لكنّني لست متّكلة على هذا وحده؛ فأنا أعرف أيضًا أنّ محتوياته مفيدة لأنّني رأيت بنفسي كيف ساعدتْ الناس مرة بعد مرة؛ رأيت كيف ساعدت بشرًا حقيقيين. الأمل موجود. وبشيء من الإرشاد ووعي الذات، يمكن للصعوبات أن تزيد قوّتك.

عندما تبدأ طرح أفكارك عبر وسائل التواصل الاجتماعيّ، أو عندما تبدأ تأليف واحد من كتب المساعدة الذاتية، يتكوّن لدى الناس انطباع بأنّ كلّ شيء واضح لك. وقد رأيت مؤلفين كثيرين في ميدان كتب المساعدة الذّاتية يكرّرون هذه الفكرة ويرسّخونها. يظنّون أنّ عليهم الظهور بمظهر

من لا تؤثر فيه مشكلات الحياة أبدًا ولا تسبّب لهم أيّ جرح أو ندبة. وهم يوحون بأنّ الإجابات كلّها موجودة في كتبهم... كلّ ما قد يلزمك في حياتك من إجابات! دعوني أزيل هذه الفكرة الخاطئة منذ الآن.

أنا طبيبة نفسيّة. يعني هذا أنّني قرأت أبحاثًا كثيرة نُشرت في هذا المجال وتعلّمت كيف أستخدمها كي أساعد في توجيه أشخاص آخرين في سعيهم إلى تغيّر إيجابي. وأنا أيضًا كائن بشري. إنّ الأدوات التي في حوزتي غير قادرة على منع الحياة من أن تداهمك بالمشكلات. هذه الأدوات تساعدك في شقّ طريقك، وفي تجنّب الصعوبات، وكذلك في معرفة كيف تنهض بعد أن تتلقى ضربة شديدة. إنّها غير قادرة على الحيلولة دون أن تضلّ الطريق. إنّها أدوات تساعدك في ملاحظة أنّك ضللت الطريق، وتساعدك في أن ترجع على أعقابك متّجهًا صوب حياة تحسّ أنّ لها غاية ومعنى بالنسبة إليك. ليس هذا الكتاب مفتاحًا إلى حياة خالية من المشكلات. إنّه مجموعة أدوات ممتازة ساعدتني وساعدت كثيرين غيري في التغلب على المشكلات وتجاوزها.

الرحلة حتى الآن...

لست من أولئك «المعلّمين الكبار» الذين يمتلكون إجابة عن كلّ ما في الكون. هذا الكتاب أشبه بمذكرات يوميّة من جهة، و بدليل إرشاديّ من جهة أخرى. أستطيع القول إنّني كنت دائمًا في رحلة بحث شخصيّة من أجل اكتشاف كيف يمكن أن تتشكل كل الأشياء معًا. لذا، فهذا الكتاب هو طريقتي في الاستفادة من الساعات الطويلة التي أمضيتها في القراءة والكتابة والكلام مع بشر حقيقيين في جلسات المعالجة كي أصير أكثر إدراكًا –ولو قليلًا– لمعنى أن نكون بشرًا، وكذلك أكثر إدراكًا لما يستطيع مساعدتنا طالما نحن هنا، على هذه الأرض. هذه ليست إلّا «رحلة» حتّى الآن. فأنا لا أزال أواصل التعلّم، ولا يزال الأشخاص الذين ألتقيهم يثيرون دهشتي. يواصل العلماء طرح أسئلة أفضل فأفضل واكتشاف إجابات

عنها. هذه هي «مجموعتي» المكوّنة من أهم ما تعلّمته حتى الآن، فهي ما ساعدني وساعد أشخاصًا عملت معهم أثناء جلسات المعالجة في العثور على طريق عبر المصاعب التي يواجهها الإنسان.

نخلص ممّا تقدّم إلى أنّ هذا الكتاب لن يضمن لك -بالضرورة- أن تعيش بقيّة أيامك مع ابتسامة مرتسمة على وجهك طيلة الوقت. لكنّه سوف يجعلك على معرفة بالأدوات التي تستطيع استخدامها كي تكون واثقًا من أنّ ابتسامتك تعبّر عن شعور حقيقي بالارتياح. سيشرح هذا الكتاب الأدوات التي تلزمك كي تواصل تطوّرك وارتقاءك وتعثر على توجّهك الصحيح وتعود إلى عاداتك الصحّية وإلى وعيك بذاتك.

قد تبدو الأدوات رائعة عندما تكون في صندوقها. لكنّها لن تفيدك بشيءٍ إلا إذا أخرجتها من الصندوق وبدأت تتمرّن على كيفيّة استخدامها. كلّ أداة منها في حاجة إلى ممارسة ومرانٍ منتظمَين. ومهما هويت بالمطرقة على المسمار وأخطأته عُد في وقت لاحق وكرر المحاولة من جديد. أنا أواصل فعل هذا من ناحيتي، لأنّني واحدة من البشر، ولأنّني لم أُدرج في الكتاب إلا أساليب ومهارات جرّبتها بنفسي ووجدتها مفيدة لي وللأشخاص الذين عملت معهم. هذا الكتاب «مصدر أدوات» بالنسبة إليّ، بقدر ما هو كذلك بالنسبة إليك. وسوف أظلّ أعود إليه مرة بعد مرة كلّما أحسست أنّني في حاجة إليه. أتمنى أن تفعل مثلي؛ وأتمنى أن يصير ما أقدمه إليك الآن «صندوق أدوات» يخدمك طيلة الحياة.

1

الأماكن المظلمة

الفصل الأول

فهم سوء المزاج

يمرّ كلّ إنسان بأيام سيئة... كلّ إنسان!

لكنّ كلّ واحد منّا مختلف عن الآخرين من حيث تواتر الأيام ومن حيث شدّة سوء المزاج الذي يصيبه. ما أدركته على امتداد سنين من عملي طبيبة نفسيّة هو أنّ الناس يعانون سوء المزاج معاناة شديدة لكنّهم لا يخبرون أحداً بذلك. لا يعلم أصدقاؤهم وأفراد عائلاتهم ما يصيبهم. إنّهم يخفون ما بهم ويموّهونه ويدفعونه بعيداً، كي يظلّ انتباههم منصبًّا على تلبية ما هو منتظر منهم. وفي بعض الأحيان، لا يأتي الناس طالبين العلاج إلا بعد سنين من بقائهم على تلك الحال.

يحسّون كأنّ بهم أمرًا خاطئًا. يقارنون أنفسهم بالآخرين الذين يبدون لهم على أحسن ما يرام... طيلة الوقت... أولئك الذين يرونهم مبتسمين دائماً، ويرونهم ممتلئين نشاطاً وطاقة.

يصيرون مقتنعين بفكرة أنّ مِن الناس من هم مثلهم بحكم طبيعتهم، وبأنّ السعادة ليست إلا نوعًا من «أنماط الشخصيّة» ليس موجوداً لدى الجميع. إمّا أن تكون كذلك، أو لا تكون كذلك!

إذا اعتبرنا حالة سوء المزاج مجرّد «خلل» في الدماغ، فلن نصدق أنّنا قادرون على تغييرها. لهذا، نحاول العمل على إخفائها عن أعين الآخرين. نمضي نهارنا في فعل الأمور «الصحيحة» كلّها ونبتسم لمن ينبغي أن نبتسم لهم، لكنّنا نحسّ طيلة الوقت نوعاً من الخواء ونحسّ أنّ حالتنا المزاجية السيئة تشدّنا صوب الأسفل فلا نستمتع بشيء يُقال لنا دائمًا إنه ممتع.

توقّف لحظة كي تنتبه إلى درجة حرارة جسدك. قد تجد نفسك مرتاحًا تمامًا، أو قد تحسّ أنّ حرارتك مرتفعة قليلًا أو منخفضة قليلًا. صحيح أنّ تغيّرات الإحساس بالحرارة أو البرودة يمكن أن تكون علامة على وجود عدوى أو مرض، لكن من الممكن أيضاً أن تكون إشارة إلى أمور أخرى... فلعلك نسيت ارتداء سترتك التي كانت كافية لحمايتك من البرد في الأحوال العاديّة. لعلّ الجوّ قد صار غائمًا وبدأ هطول المطر. لعلّك جائع، أو مصاب بالجفاف. تجري كي تلحق بالباص فتلاحظ أنّك بدأت تحسّ شيئًا من الدّفء. تتأثر حرارة أجسادنا بمحيطنا (محيطنا الدّاخلي ومحيطنا الخارجي)، ولديها أيضًا قدرة على التأثير على أجسادنا. الحالة المزاجية أمر يشبه هذا كثيرًا. فعندما نكون في مزاج سيء، يمكن أن يكون ذلك ناتجًا عن عوامل كثيرة في عالمنا الدّاخلي وفي عالمنا الخارجي. وعندما نفهم طبيعة تلك التأثيرات، نصير قادرين على استخدام تلك المعرفة كي نغيّر حالتنا في الاتجاه المرغوب. أحيانًا، تكون الإجابة كامنة في أن نرتدي قطعة ملابس إضافية أو في أن نجري صوب الباص. وفي أحيان أخرى، نكون في حاجة إلى أمر مختلف.

ثمة أمر يؤكده لنا العلم، وهو ما يدركه كثير من الناس خاصّة من خلال المعالجة النفسية: قدرتنا على التحكم بمشاعرنا والتأثير عليها أكبر مما نظنّ.

يعني هذا أنّ علينا أن نبدأ العمل على «حُسن حالنا» وأن نتولى بأنفسنا أمر صحتنا الانفعاليّة. وهو يذكرنا بأنّ مزاجنا ليس أمرًا ثابتًا وبأنّه ليس «تعريفًا» لنا. إنّه إحساس نعيشه، لا أكثر.

لا يعني هذا أنّنا قادرون على اجتثاث المزاج السيء، أو الاكتئاب، بحيث نتخلّص منه نهائيًا. فالحياة لا تفتأ تواجهنا بالمشقّات والمصاعب والألم والخسارة؛ وهذا ما سوف تكون له دائمًا انعكاسات على صحتنا العقليّة والجسديّة. بدلًا من ذلك فهو يعني أنّنا قادرون على تكوين مجموعة أدوات نافعة لنا. نزداد مهارة في استخدام تلك الأدوات كلّما

تمرّنا عليها أكثر. وعندما تقذفنا الحياة بمشكلات تجعل حالتنا المزاجية في الحضيض، يكون لدينا ما نستعين به كي نواجه ذلك ونستعيد توازننا.

إن الأفكار والمهارات التي يشتمل عليها هذا الكتاب مفيدة لنا جميعًا. تبيّن الدراسات أنّها نافعة لمن يعانون الاكتئاب، لكنّها ليست دواء مضبوطًا لا بدّ لك من وصفة طبّيّة حتّى تستخدمه. إنّها مهارات حياتيّة أو أدوات نستطيع جميعًا أن نستخدمها أثناء مضيّنا في حياتنا ومواجهتنا تقلّبات المزاج الكبيرة والصغيرة. فبالنسبة إلى كلّ من يعيش اعتلالات عقليّة شديدة مستمرّة، يكون من المفيد دائمًا أن يتعلّم مهارات جديدة مستعينًا بمساندة شخص مختصّ.

كيف تنشأ الأحاسيس

النوم نعمة. لكنّ رنين المنبّه يغزو أذنيّ. صوته عالٍ كثيراً، وأنا لا أحبّ ذلك الرّنين. يبعث الصوت في جسدي موجات صدمة لست مستعدة لها. أضغط مفتاح المنبّه كي يصمت، وأعود إلى استلقائي. ألمٌ في رأسي، وإحساس بالضيق والانزعاج. أضغط المفتاح من جديد. إذا لم ننهض من الفراش سريعًا فسوف يتأخر الأطفال عن المدرسة. عليّ أيضًا أن أستعدّ لأنّ لديَّ اجتماعاً. أغمض عينيّ وأتخيل قائمة المهام الواجب إنجازها، القائمة التي وضعتها على طاولة مكتبي. ذعر، ضيق، إرهاق. لا أريد أن أفعل اليوم شيئًا!

هل هذا مزاج سيء؟ هل هو آتٍ من دماغي؟ كيف استيقظت هكذا؟ فلأراجع الأمر. سهرت الليلة الماضية حتّى ساعة متأخرة لأنّني كنت أعمل. وعندما استلقيت في الفراش كنت متعبة فلم أنزل إلى الطابق السفليّ كي أشرب كأس ماء. ثم استيقظ طفلي الرضيع مرتين أثناء الليل. لم أحصل على كفايتي من النوم، ولا من الماء. أيقظني صوت المنبّه الشديد من نوم عميق فجعل هرمونات التّوتر تنطلق في جسمي لحظة استيقاظي. بدأ قلبي يخفق سريعًا، وبدا لي ذلك شيئاً أشبه بالتّوتر.

كلّ واحدة من هذه الإشارات ترسل المعلومات إلى دماغي. تقول له: نحن لسنا على ما يرام. لهذا، يبدأ الدماغ في البحث عن أسباب ذلك. إنّه يبحث عن الأسباب ويجدها. نرى هنا كيف أدّى إرهاقي الجسديّ الناجم عن التجفاف وقلّة النوم إلى هذه الحالة المزاجيّة السيئة. لا تكون كلّ حالة مزاجية سيئة ناجمة عن تجفاف لم ننتبه له. ولكن، عندما نتعامل مع المزاج، يكون من المهم كثيراً تذكّر أنّ الأمر ليس عائدًا كلّه إلى «رأسك». إنّه متّصل أيضاً بحالة جسدك وعلاقاتك وماضيك وحاضرك وشروط حياتك ونمط معيشتك. إنّه كلّ شيء تفعله، وكلّ شيء لا تفعله... في طعامك وأفكارك وحركاتك وذكرياتك. بكلّ بساطة، ما تحسّه ليس ناتجًا عن دماغك وحده.

يعمل الدماغ من غير انقطاع كي يفهم ما يجري. لكنّه ليس لديه إلا عدد محدود من الأدلّة التي يستطيع الاعتماد عليها. إنّه يأخذ المعلومات من جسدك (مثلًا: معدّل نبض القلب، والتنفس، وضغط الدّم، والهرمونات)؛ وهو يأخذ معلومات من كلّ حاسَّة من حواسك، أي ممّا تراه وتمسّه وتتذوّقه وتسمعه؛ وهو يأخذ المعلومات أيضًا من أفعالك ومن أفكارك. يقارن هذه المعلومات كلّها بما لديه من ذكريات عن فترات في الماضي أحسست فيها ما تحسّه الآن، ثم يقدّم اقتراحاته: يخمّن ما يجري لك الآن، وما تستطيع فعله. ذلك التخمين يمكن أن نحسّه أحيانًا في صورة مشاعر أو مزاج. إنّ ما نستنتجه في شأن الشعور الذي ينتابنا وكيف نستجيب له يبعث بدوره معلومات إلى الجسد وإلى الدماغ تقول لهما ماذا يفعلان بعد ذلك (فيلدمان باريت، 2017). ففيما يتّصل بتغيير مزاجك، تحدّد المكونات الدّاخلة في العمليّة ما سوف ينتج عنها.

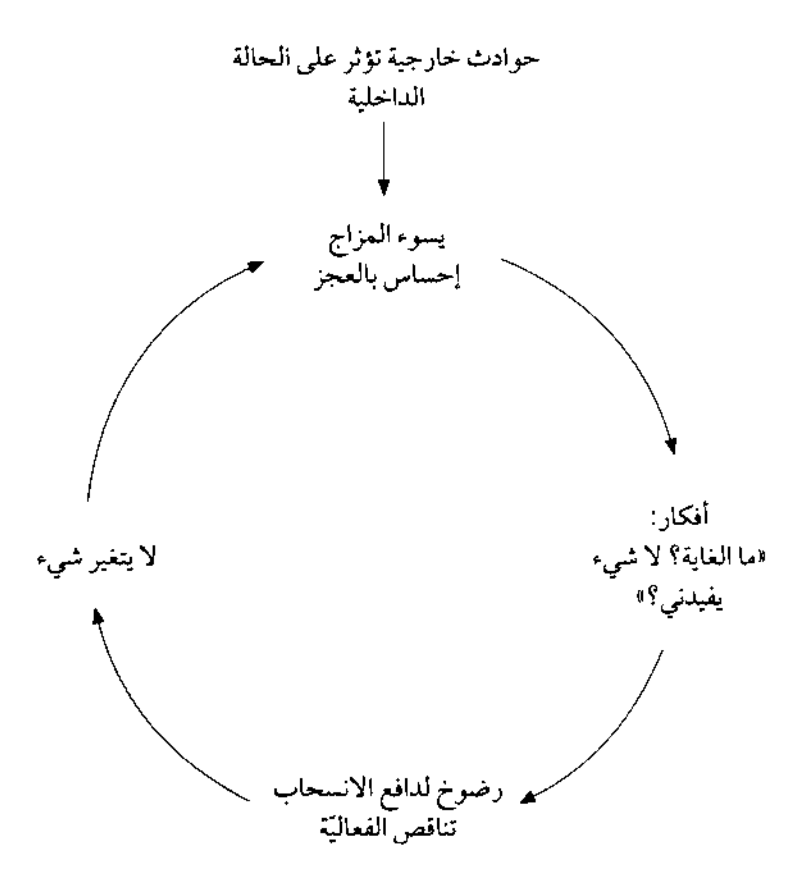
طريق ذات اتجاهين

تقول لنا كثرة من كتب المساعدة الذاتية إنّ علينا أن «نصحّح» حالتنا الذهنيّة. تقول لنا: «ما تفكّر فيه قادر على تغيير ما تشعر به»، لكنّ أكثرها

يغفل عن أمر في غاية الأهميّة لأنّه لا يقول لنا إنّ المهمة لا تنتهي هنا. هذه علاقة ذات اتجاهين. وذلك أنّ ما تشعر به يؤثر بدوره على نوع الأفكار التي يمكن أن تجول في رأسك فتجعلك عرضة لأن تعيش أفكارًا سلبية تنتقد ذاتك. وحتّى عندما ندرك أنّنا نفكر بطريقة غير مفيدة لنا، يكون من الصعب علينا كثيرًا أن نفكّر بطريقة مختلفة إذا كانت حالتنا المزاجيّة سيّئة؛ ويصير من الأصعب علينا أن نطبّق قاعدة «الأفكار الإيجابية فقط» التي يشير بها علينا كثيرون في وسائل التواصل الاجتماعي. لا يعني وجود تلك الأفكار السلبيّة في حدّ ذاته أنّها قد أتت أولًا فسبّبت المزاج السّيء. من هنا، نرى أنّ التفكير بطريقة مختلفة قد لا يكون الإجابة الوحيدة.

كيفيّة تفكيرنا ليست هي الصورة كلّها. فكلّ ما نفعله وكلّ ما لا نفعله يؤثّر على مزاجنا أيضًا. عندما يكون مزاجك في حالة سيّئة، تصير غير راغب في فعل شيء سوى أن تبتعد وتختبئ. لا تحسّ برغبة في فعل أيّ أمرٍ من الأمور التي تستمتع بها عادة؛ وهكذا أنت لا تفعلها. لكنّ ابتعادك عن فعلها زمنًا طويلًا يجعل حالتك أكثر سوءًا. وأيضًا، تجد نفسك في هذه الحلقة المفرغة فيما يتّصل بحالتك الجسديّة. فلنقل إنّ انشغالًا شديدًا منعك من ممارسة التمرينات الرياضيّة فترة استمرّت بضعة أسابيع فصرت تحسّ نفسك متعَبًا وتحسّ أنّ مزاجك صار سيّئًا وأنّ ممارسة التمرينات الرياضية آخر ما قد ترغبُ في فعله الآن. كلّما طال ابتعادك عن التمرينات الرياضية، ازددت كسلًا وتناقصت طاقتك. وإذا تناقصت طاقتك، يتناقص بدوره احتمال أن تمارس التمرينات الرياضية ويكبر احتمال أن يزداد مزاجك سوءًا. ثم إنّ المزاج السّيّء يدفعك إلى فعل الأمور التي تزيده سوءًا بدورها.

هكذا يكون الوقوع في تلك الحلقات المفرغة سهلًا لأنّ كلّ جانب من الجوانب المختلفة مما نعيشه له أثره على الجوانب الأخرى. لكن، ومع أنّ هذا يبيّن لنا كيف نجد أنفسنا عالقين في هذا المأزق، فهو أيضًا يبيّن لنا طريق الخروج منه.

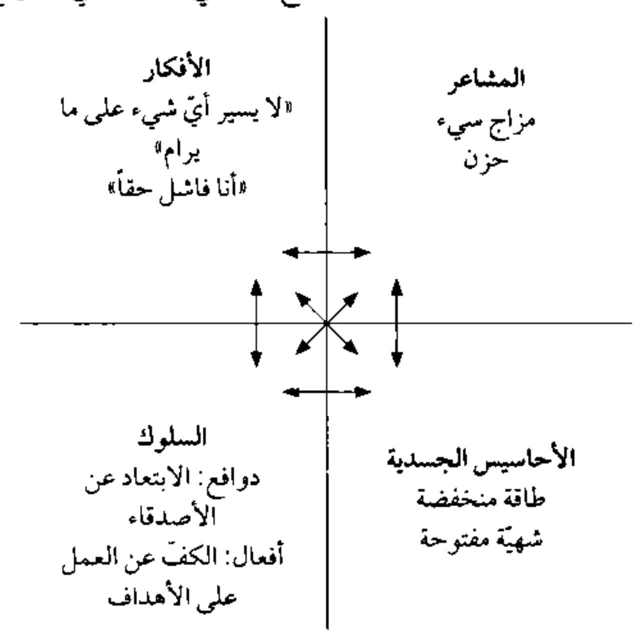


الشكل رقم 1: الحلقة المفرغة لسوء المزاج. كيف يمكن لبضعة أيام من المزاج السيء أن تتدهور إلى حالة من الاكتئاب. يكون كسر هذه الحلقة أكثر سهولة إذا أدركنا وجودها في وقت مبكر وتصرفنا بناء على ذلك. مأخوذ من جيلبير (1997).

تتفاعل هذه الأمور كلّها فيما بينها كي تكوّن ما نعيشه أو ما نمرّ به. لكنّنا لا نعيش كلًّا من أفكارنا وأحاسيسنا الجسدية ومشاعرنا وانفعالاتنا وأفعالنا بشكل منفصل. نحن نعيشها كلّها معًا، ككتلة واحدة. إذا نظرنا إلى سلّة مصنوعة من عيدان القصب المضفورة معًا، يكون صعبًا علينا أن

نتابع كلّ عود بمفرده. نحن «نعيش» السلّة كلّها معًا. من هنا، يكون علينا أن نتمرّن على تفكيك الأمر. عندما نفعل ذلك، تسهل علينا كثيراً رؤية التغيرات التي نستطيع إحداثها. يبين الشكل رقم 2 طريقة بسيطة لتحليل ما نعيشه، أو لتفكيكه.

عندما نفكّك الأمور بهذه الطريقة، نستطيع أن نبدأ بإدراك ما سنظل عالقين به إذا واصلنا فعله، وسندرك أيضًا ما نستطيع فعله كي يساعدنا في الخروج منها.



الشكل رقم 2: يؤدي قضاء وقت طويل مع الأفكار السلبيّة إلى زيادة كبيرة في احتمال سوء المزاج. إنّ سوء المزاج يؤدّي بدوره إلى جعل الإنسان أكثر تعرّضًا لأن يظهر لديه مزيد من الأفكار السلبية. يبيّن لنا هذا الأمر كيف نصير عالقين في دورات المزاج السيّء. لكنّه يبيّن لنا أيضًا كيف يكون الخروج منها. مأخوذ من غرينبرغر وبادسكي (2016).

يأتي معظم الناس إلى جلسات المعالجة عارفين أنّهم يريدون أن «يشعروا» بشكل مختلف. لديهم مشاعر مزعجة (بل مشاعر مضنية جدّاً،

بعض الأحيان) لا يريدون استمرارها، فضلًا عن أنّهم «أضاعوا» بعض المشاعر التي تُغني حياتهم والتي يتمنّون أن يكون لديهم مزيد منها (من قبيل مشاعر البهجة والإثارة). ليس في مقدورنا أن نضغط على مفتاح يُنتج لنا مجموعة المشاعر التي نريدها هذا اليوم! لكنّنا نعرف أنّ ما نشعر به مرتبط بحالتنا الجسديّة ارتباطًا وثيقًا، أي إنّ الأفكار التي نمضي الوقت معها مرتبطة بأفعالنا. هذه الأجزاء الأخرى مما نعيشه هي التي نستطيع أن نؤثّر عليها وأن نغيّرها. إنّ وجود رسائل دائمة متبادلة بين الدماغ والجسد والبيئة المحيطة يعني أنّنا نستطيع استخدام تلك الرسائل كي نؤثّر على مشاعرنا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

من أين نبدأ

الخطوة الأولى في فهم حالة المزاج السيّء هي أن نكوّن في أذهاننا إدراكًا لكلّ جانب من جوانب الأمر. ببساطة، يعني هذا أن نلاحظ كلّ جانب من تلك الجوانب. يبدأ هذا الإدراك بأن نسترجع ما حدث في أوقات سابقة. نستعيد ما جرى لنا في يومنا ونختار لحظات ننظر إليها بمزيد من التمعّن والتفصيل. عندها، ومع الوقت والممارسة، تصير لدينا قدرة على ملاحظة تفاصيل تلك اللحظات. هنا تسنح لنا فرصة تغيير الأمور.

في جلسات المعالجة النفسية، من الممكن أن أطلب من شخص يعاني مزاجًا سيئًا ملاحظة طبيعة التجلّي الجسديّ لذلك المزاج. قد يلاحظ الشخص المعنيّ أنّه يشعر بالتّعب والكسل، أو أنّه يعاني فقدان الشهية. قد يلاحظ أيضًا أنّه، عندما يسوء مزاجه، يفكّر في أمور من قبيل: «ليست لديّ اليوم رغبة في فعل أيّ شيء. أنا في غاية الكسل. لن أنجح أبدًا، يا لي من شخص فاشل». وقد يظهر لديه دافع يدعوه إلى الاختباء بعض الوقت في دورة المياه في العمل حيث يتصفح وسائل التواصل الاجتماعيّ.

عندما تصير على معرفة بما يجري في جسدك وفي عقلك، يمكنك أن توسّع «دائرة الوعي» كي تنظر إلى ما هو جارٍ في البيئة المحيطة بك

وفي علاقاتك بحيث ترى أثر ذلك كلّه على سلوكك وعلى ما تعيشه في داخلك. أنفق بعض الوقت كي تتعرّف على التفاصيل. *عندما أشعر بهذا، ما الذي يكون جاريًا في عقلي؟ عندما أشعر بهذا، كيف تكون حالتي الجسديّة؟ كيف كانت عنايتي بنفسي في الأيام أو الساعات التي سبقت ظهور هذا الإحساس؟ هل هذه مشاعر عندي أم أنها ليست إلا انزعاجاً جسديًّا ناجمًا عن حاجات غير ملبّاة؟*

ثمّة أسئلة كثيرة جدًّا. بعض الأحيان، تكون الإجابات واضحة جدًّا، وفي أحيانٍ أخرى، قد تبدو لنا شديدة التعقيد. لا مشكلة في هذا. سوف تساعدنا مواصلة الاستكشاف وتدوين ما نحسّه ونعيشه في بناء «إدراك ذاتيّ» لما يجعل الأمور تتحسّن ولما يجعل الأمور تزداد سوءًا.

أداة: فكر فيما يساهم في زيادة مزاجك سوءًا؟

استخدم المخطط الوارد في الشكل رقم 2 كي تتمرّن على مهارة تمييز الجوانب المختلفة فيما تعيشه، الجوانب الإيجابيّة والجوانب السلبيّة. سوف تجد في آخر الكتاب مخطّطًا مماثلاً فارغًا تستطيع تعبئته بنفسك. خصّص لهذا الأمر عشر دقائق، واختر لحظة من لحظات يومك كي تفكّر فيها. قد تلاحظ أنّ ملء بعض الخانات سيكون أسهل عليك من ملء غيرها.

التفكير بعد انقضاء تلك اللحظات يساعدك في التكوين المتدرج لملاحظة الصلات القائمة بين الجوانب المختلفة في تلك اللحظة التي عشتها، وذلك وقت حدوثها.



جرّب هذا الأمر: تستطيع استخدام هذه الأسئلة كي تساعدك في ملء الفراغات في المخطّط. أو يمكنك -ببساطة- استخدامها من أجل تسجيل ملاحظاتك اليوميّة.

- ما الذي كان يجري في الوقت السابق على اللحظة التي تفكّر فيها؟
- ما الذي كان يجري مباشرة قبل ملاحظتك المشاعر الجديدة؟
- فيمَ كنت تفكر عند ذلك الوقت؟
- ما الذي كان تركيزك منصبًا عليه؟
- ما المشاعر التي كانت لديك؟
- أين أحسست ذلك في جسدك؟
- ما الأحاسيس الجسديّة الأخرى التي لاحظتها؟
- ما الدوافع التي ظهرت لك؟
- هل استجبت لتلك الدوافع؟
- إن كنت لم تستجب لها، فما الذي فعلته بدلًا من ذلك؟
- كيف أثّرت أفعالك على مشاعرك؟
- كيف أثّرت أفعالك على أفكارك وعلى ما تعتقده في شأن تلك الحالة؟

خلاصة الفصل

- تقلّبات المزاج أمر طبيعيّ. ما من أحد يكون مسرورًا طيلة الوقت. لكنّنا لسنا مضطرين إلى أن نكون تحت رحمة ذلك. ثمّة أمور نستطيع فعلها كي تساعدنا.
- من المرجّح أن يكون سوء المزاج انعكاسًا لحاجات غير ملبّاة وليس انعكاسًا لخلل في الدّماغ.
- كلّ لحظة نعيشها في حياتنا قابلة للتّحليل إلى جوانب مختلفة.
- إنّ بين تلك الأمور كلّها تأثيرات متبادلة. وهذا ما يجعلنا نفهم كيف نجد أنفسنا عالقين في حلقة مفرغة من المزاج السيّء، بل حتّى من الاكتئاب.
- تتشكّل مشاعرنا من خلال عدد من الأمور التي نستطيع التّأثير عليها.
- نحن غير قادرين على اختيار مشاعرنا اختيارًا مباشرًا، ثم الانتقال إليها بإرادتنا. لكنّنا نستطيع استخدام ما يمكننا التحكم به كي نحدث تغييرًا في ما نشعر به.
- يساعدنا استخدام المخطّط الوارد في الشكل رقم 2 في زيادة إدراكنا لما يؤثر على مزاجنا ويبقينا عالقين في حالة مزاجية سيّئة.

الفصل الثاني

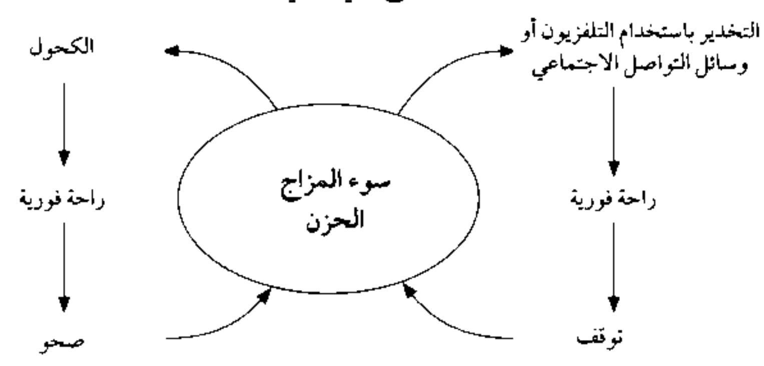
مزالق المزاج التي ينبغي أن ننتبه إليها

مشكلة الارتياح الفوري

إنّ وقوعنا في مزاج سيء يدفعنا إلى فعل أمور يمكن أن تزيده سوءًا. عندما نحسّ ضيقًا ونحسّ أنّنا معرّضون لخطر أن تسوء حالتنا المزاجيّة، نصير راغبين في التخلص من ذلك والعودة إلى حالتنا الطبيعية. يعرف دماغنا بالتجربة ما يمكن أن يقدّم لنا عونًا سريعًا. هذا ما يجعلنا نحس دافعا إلى فعل كلّ ما من شأنه أن يغيّر حالتنا في أسرع وقت ممكن. نخدّر أنفسنا، أو نلهي أنفسنا كي نبعد عنّا تلك المشاعر التي لا نريدها. يعمد بعض الناس إلى الاستعانة بالكحول، أو المخدرات، أو الأكل. ويحاول غيرهم متابعة التلفزيون ساعات طويلة أو تصفّح وسائل التواصل الاجتماعي. كلّ واحد من هذه الأمور يمكن أن يكون شديد الإغراء لأنّه يحقّق نتيجة حسنة على المدى القريب. إنّها أمور تمنحنا ذلك الإلهاء أو التخدير الفوريّ الذي نتوق إليه. لكنّ الأمر لا يستمرّ إلّا حتى نترك التلفزيون، أو نغلق تطبيقات التواصل الاجتماعي، أو نصحو من السكر، فتعود إلينا تلك المشاعر نفسها. وكلّما تكرّرت الدّورة، عادت المشاعر المزعجة بقوة أكبر.

العثور على طرق لتدبير المزاج السيّء يشتمل على التفكير في طرق استجابتنا لتلك المشاعر، وتفهّمنا لحاجتنا البشرية إلى الارتياح، لكن شريطة أن نكون في الوقت نفسه صادقين مع أنفسنا بشأن تحديد المحاولات التي تجعل الأمور تزداد سوءًا على المدى البعيد. غالبًا ما تكون التدابير الأكثر نجاعة على المدى البعيد غير سريعة التأثير.

مزالق سوء المزاج التي ينبغي الانتباه إليها



الشكل رقم 3: حلقة الارتياح الفوريّ المفرغة. مأخوذة من أعمال إيزابيل كلارك (2017)

جرّب هذا الأمر: استخدم الأسئلة التالية كي تساعدك في التفكير في الأساليب التي تستخدمها حاليًّا لتدبير سوء المزاج.

- عندما يسوء مزاجك، ما الذي تجد نفسك متّجهًا إلى فعله؟
- هل توفر لك هذه الاستجابات ارتياحًا فوريًا من الألم والانزعاج؟
- ما الأثر الذي يكون لها على المدى البعيد؟
- ماذا تكلّفك؟ (ليست التكلفة المالية هي المقصودة هنا، بل الوقت والجهد والصحّة وما تحقّقه من تقدّم).

أنماط تفكير تزيد حالتك سوءًا

كما رأينا في الفصل السابق، تسير العلاقة بين الأفكار والمشاعر في طريقٍ ذات اتجاهين. فالأفكار التي نمضي معها وقتًا لها تأثير على ما نشعر به، لكن ما نشعر به يؤثر أيضاً على أنماط التفكير التي يميل إليها ذهننا. يرِد في ما يلي عدد من «انحرافات التفكير»، أو «الانحرافات الذهنية»، التي تظهر عادة عندما يكون المزاج سيئًا. قد تبدو هذه الحالة مألوفة لديك لأنّ

«انحرافات التفكير» أمر طبيعي، فهي تصيب كلّ إنسان، لكن بدرجات مختلفة. إلا أنّ من الأكثر احتمالًا أن تظهر عندما نعاني تقلّباتٍ في المزاج وفي الحالة الانفعاليّة. إنّ فهم طبيعتها ومعرفة كيفيّة ملاحظتها خطوة كبيرة في اتجاه «تجريدها» من جزء من قوّتها.

قراءة الأفكار

إنّ إدراكنا ما يفكر فيه الناس الذين من حولنا، وكذلك إدراكنا مشاعرهم، يعتبر أمرًا بالغ الأهمية بالنّسبة إلى البشر. فنحن نعيش في جماعات، ويعتمد الواحد منّا على الآخرين. لهذا، نُمضي جميعًا جزءًا غير قليل من حياتنا في محاولة تخمين ما يفكّر فيه الأشخاص الآخرون وما يشعرون به. لكنّ ما يحدث عندما يسوء مزاجنا هو أنّنا نصير أكثر ميلًا إلى افتراض أنّ تلك التخمينات صحيحة. (عندما نظرت إليّ صديقتي بتلك الطريقة الغريبة، أدركت أنّها تكرهني). أمّا في يوم آخر، أي عندما لا أكون في حالة مزاجية سيّئة، فقد أصير أقل ميلًا إلى التساؤل عمّا كانت تعنيه الصديقة بتلك النظرة، أو يمكن أن أسألها عن ذلك.

قد تلاحظ أنك تحسّ حاجة أكبر إلى أن تتلقى من الآخرين ما يطمئنك عندما تكون في حالة مزاجية سيّئة. إذا لم تتلقّ ذلك، فقد تفترض تلقائيًّا أنّ لدى الآخرين أفكاراً سلبيّة عنك. لكنّ هذا انحراف في التفكير، ومن الممكن تمامًا أن تكون أفكارك عن نفسك أسوأ من أفكارهم.

المبالغة في التعميم

عندما يسوء مزاجنا، فقد لا يقتضي الأمر أكثر من حدوث أمر واحد لا يعجبنا حتّى نصير ميّالين إلى «شطب» نهارنا كلّه. تسكب الحليب في الصباح فيندلق قليل منه، ويتناثر في كلّ مكان. تحسّ ضيقًا وإحباطًا لأنّك لا تريد أن تتأخّر في الخروج من البيت. تقع المبالغة في التّعميم عندما ترى في هذه الحادثة إشارة إلى أنّ نهارك كلّه سيكون «واحدًا من تلك الأيام».

لا يسير أيّ أمر مثلما تريد. تبدأ بالتّوسل إلى السماء كي ترحمك لأنّ لديك إحساسًا أكيدًا بأنّها اليوم «ضدك».

عندما يحدث هذا، نبدأ التفكير في أنّ من المتوقّع أن يسير كلّ شيء على غير ما يرام فينحدر بنا ذلك إلى حالة من القنوط. إنّ لدى تلك الأفكار التي تبالغ في التعميم ميْل خاص إلى الظهور مترافق مع آلام انتهاء العلاقات العاطفية. تنتهي العلاقة فتبدأ أفكارنا بالقول لنا إنّ هذا يعني أنّنا لن نعثر على علاقة ناجحة، ولا يمكن أبدًا أن نكون سعداء مع أيّ شخص آخر. من الطبيعيّ أن تظهر لدينا هذه الأفكار؛ وإذا ظلّت من غير معالجة، فسوف تساهم في توليد مزيد من الألم ومن سوء المزاج.

التفكير المتمركز من حول الذّات

عندما تواجه صعوبات وتحسّ أنك لست على ما يرام، فمن الممكن أن يؤدّي هذا إلى تضييق دائرة تركيزك. يصير من الأصعب عليك أن تفكر في آراء الناس الآخرين أو في أنّ قيمهم قد تكون مختلفة عمّا لديك من قيم. وقد يسبب هذا مشكلات في علاقاتك مع الناس لأنّه يمكن أن يسيء إلى إحساسك بالتواصل مع الآخرين. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يضع المرء لنفسه قاعدة في الحياة، قاعدة من قبيل: «ينبغي دائمًا أن أصل في الوقت المحدد». ثم يشرع في تطبيق هذه القاعدة على الآخرين فيحسّ بالإساءة أو بالجرح عندما لا يتقيّدون بها. قد يجعلنا هذا الأمر أقل تسامحًا مع الآخرين، وقد يفسد مزاجنا كثيرًا ويضيف إلى ما نعانيه توترات جديدة في العلاقات. يشبه هذا الأمر محاولة التحكّم في ما لا يمكن التحكّم به، ومن المؤكد أنّه قادر على جعل حالتنا المزاجية السيّئة أكثر تفاقمًا.

التفكير الانفعالي

كما أنّ الأفكار ليست حقائق، فالمشاعر ليست حقائق بدورها. المشاعر «معلومات»، وعندما تكون تلك المعلومات قويّة أو شديدة أو عالية الصوت

-كما يمكن أن تكون المشاعر في أحوال كثيرة -نصير أكثر ميلاً إلى تصديقها واعتبارها انعكاسًا حقيقيًّا لما يجري. *أحسُّ هذا، إذًا فلا بدّ أن يكون حقيقة!* إنّ التفكير الانفعالي «انحراف ذهنيّ» يقودنا إلى اعتبار ما نحسّه دليلًا على أنّ هذا الأمر أو ذاك حقيقيّ، وذلك حتّى في حال وجود الكثير ممّا يوحي لنا بعكس ذلك. على سبيل المثال، تخرج من الامتحان مستنفد القوى، قليل الثّقة بالنفس، مضطرب المزاج. يقول لك التفكير الانفعاليّ إنّ معنى هذا هو أنّك ستفشل في الامتحان بكلّ تأكيد. قد يكون أداؤك في الامتحان حسنًا، لكنّ دماغك يتلقّى المعلومات من مشاعرك ومن حقيقة أنّك، في هذه اللحظة، لا تحسّ نفسك فائزًا. من الممكن أن يكون ذلك المزاج السيّء ناتجًا عن توتّر وشدّة نفسيّة يعزّزهما إرهاقك، لكنّ ذلك الشعور يكون له أثر مباشر على كيفية فهمك لوضعك الحقيقيّ في ما يخص امتحانك.

المصْفاة الذهنية

عندما تكون مقتنعًا بأمر من الأمور، يبحث دماغك في البيئة المحيطة عن أيّ علامات تدلّ على أنّ ما تفكّر فيه صحيح... هكذا يعمل دماغ الإنسان. أمّا المعلومات التي تخالف معتقداتنا في شأن أنفسنا أو في شأن العالم الخارجي فإنّ الدماغ يعتبرها خطيرة من الناحية النفسيّة. على غير انتظار، تصير الأمور غير قابلة للتوقّع، ويبدو لك كلّ شيء غير آمن. هذا ما يدفع بالدماغ إلى إسقاط ذلك كلّه من حسابه والتمسك بما يراه منسجمًا مع التّجارب السابقة، وذلك حتّى إذا كانت القناعة التي لديك هي التي تسبّب لك كربًا. من هنا، يقوم عقلك بدور «المصفاة» عندما تكون في حالة مزاجيّة سيّئة وتظنّ أنّك فاشل. تسمح تلك المصفاة لكلّ ما يخالف قناعتك بالمرور عبرها لكنّها تحتجز أيّ شيء يشير إلى أنّك لم تكن على قدر التحدّي.

لنقل إنّك نشرت صورة في واحدة من وسائل التواصل الاجتماعيّ فكتب كثير من متابعيك تعليقات إيجابية على تلك الصورة، لكنّك لا تهتم بتلك التعليقات بل تتجاوزها باحثًا عن أيّ تعليقات سلبيّة. إذا وجدت

تعليقات سلبيّة فسوف تمضي شطرًا غير قليل من يومك مفكرًا بها، متأذّيًا منها، شاكًّا في نفسك.

انطلاقًا من مسار تطوّر الإنسان وارتقائه، يكون مفهومًا أن تظلّ شديد الانتباه إلى كلّ ما من شأنه أن يمثّل خطرًا أو تهديدًا، وذلك عندما يكون لديك إحساس يقول لك إنّك معرّض للمخاطر. لكن عليك أن تكون مدركًا وجود هذه «المصفاة الذهنية» عندما تحاول الخروج من «المنطقة المظلمة».

يجب وينبغي

كن حذرًا من هاتين الكلمتين: يجب وينبغي! لست أعني هنا الإحساس الطبيعي بما علينا من واجبات إزاء الناس الذين من حولنا، فهو إحساس صحيّ. ما أعنيه هو تلك التوقّعات شديدة التّطلّب التي تلقي بنا في هاوية من البؤس: يجب *أن أفعل المزيد من هذا!* وينبغي *أن أحسّ كذا وكذا!*

إنّ لاستخدام «يجب» و«ينبغي» بهذه الطريقة صلة وثيقة جدًّا بالنزعة إلى الكمال، فمثلًا، إذا كنت تشعر بأنّ عليك ألا تفشل أبدًا، فأنت تضع نفسك في حالة شعوريّة خطيرة تجعلك تعاني اضطراب المزاج كلّما ارتكبت غلطة أو واجهت نكسة. في وسعنا أن نفعل أمرين معًا: بذل الجهد من أجل النّجاح، وتقبّل الفشل أيضًا. أمّا إذا وضعنا لأنفسنا أهدافًا وتوقّعات غير واقعيّة، فسوف تصير كأنّها فخّ أوقعنا أنفسنا فيه. يعني هذا أنّنا سنعاني كلّما ظهرت لنا أيّ بادرة تشير إلى احتمال تقصيرنا عمّا توقعناه لأنفسنا.

إذًا، عليك أن تحذر كلمتي «يجب» و«ينبغي». وعندما تعاني حالة مزاجيّة سيّئة متوقعًا من نفسك أن تفعل وتكون وتمتلك كلّ شيء ممّا تفعله وتكونه وتمتلكه عندما تكون في أحسن أحوالك، فهذا ليس واقعيًا ولا مفيدًا.

كلّ شيء أو لا شيء

هذا ما يُعرف أيضًا بأسلوب «أسود أو أبيض» في التّفكير. وهو «انحراف

ذهنيّ» آخر من الممكن أن يزيد المزاج سوءًا واضطرابًا إذا تركناه على هواه. إنّه التفكير اعتمادًا على المطلقات أو الحدود القصوى. *إمّا أن أكون ناجحًا أو فاشلًا جدًّا. إذا لم أكن في أحسن صورة فأنا قبيح. إذا ارتكبت غلطة، فهذا يعني أنّني ينبغي ألّا أحاول أبدًا.* هذه الطريقة الاستقطابية في التفكير لا تترك أيّ متّسع للمساحات الرمادية التي غالبًا ما تكون أقرب للواقع. والسّبب في أنّ هذا النّوع من التفكير يجعل كلّ شيء أكثر صعوبة، هو أنّه يتركنا معرّضين لاستجابات انفعاليّة أكثر شدّة. إذا كان إخفاقك في واحد من الامتحانات يعني أنّك شخص فاشل، فسوف تكون العاقبة الانفعالية لهذا الأمر شديدة جدًا بحيث يصعب الخروج منها.

عندما تحسّ أنك في مزاج سيّء، يزداد احتمال أن تجنح إلى هذا الأسلوب في التفكير المستقطب. لكن من المهم تذكّر أنّ هذا لا يحدث لأنّ دماغك يخطئ فهم الأمور أو لأنّ خللًا قد أصابه. فعندما تكون واقعًا في حالة من الشدّة النفسيّة، يخلق تفكير «كلّ شيء أو لا شيء» إحساسًا باليقين في شأن ما سيحدث. لكنّنا نفوّت في هذه الحالة فرصة التفكير في الأمور التي تجري بطريقة أكثر منطقيّة بحيث نتمكن من تقييم الجوانب المختلفة بغية التوصّل إلى حكم أكثر صوابًا.

الشكل رقم 4: جدول أمثلة "الانحرافات الذهنية"

الانحراف الذهني	ما هو؟	مثال
قراءة الأفكار	وضع فرضيات في شأن ما يدور في أذهان الآخرين وفي شأن مشاعرهم.	«لم تتّصل بي منذ فترة طويلة لأنّها تكرهني».
المبالغة في التّعميم	تناول حادثة واحدة وتعميمها على الأمور الأخرى.	«أخفقت في الامتحان. ضاع مستقبلي».

الانحراف الذهني	ما هو؟	مثال
التفكير المتمركز من حول الذّات	افتراض أنّ لدى الآخرين ما يماثل آراءنا وقيَمنا، والحكم على سلوكهم انطلاقًا من ذلك.	«أنا لا يمكن أبدًا أن أتأخّر هكذا. من الواضح أنّه غير مهتمّ بي اهتمامًا كافيًا».
التفكير الانفعاليّ	أحسّ هذا. إذًا، ينبغي أن يكون صحيحًا.	«أشعر بالذنب. بالتالي، أنا والد سيّء».
«يجب» و«ينبغي»	توقّعات متشدّدة غير واقعيّة تجعلنا نرى أنفسنا فاشلين دائمًا.	«ينبغي أن يكون مظهري ممتازًا على الدّوام». «لا يجوز أبدًا أن أفعل أيّ شيء بأقلّ من أفضل ما أستطيعه».
كلّ شيء أو لا شيء	التفكير انطلاقًا من المطلقات أو من الحدود القصوى.	«إذا لم أحصل على مئة بالمئة، فأنا فاشل». «إذا لم يكن مظهري مثاليًّا، فلن أخرج من البيت».

كيفيّة التصرف إزاء الانحرافات الذهنية

صرت الآن على معرفة بالانحرافات الذهنية الشائعة التي يمكن أن تزيد مزاجك سوءًا واضطرابًا. فماذا بعد؟ لا نستطيع منع هذه الأفكار؛ لكنّنا نستطيع رؤيتها على حقيقتها (أي نستطيع رؤية أنّها انحرافات)، ثم نستطيع «إدارة» كيفيّة استجابتنا لها. إذا استطعنا الإقرار بأنّ كلّ فكرة من أفكارنا تمثّل احتمالًا واحدًا من بين احتمالات متعددة، فسوف نصير منفتحين على إمكانية التفكير في تلك الاحتمالات الأخرى. يعني هذا أن تصير الفكرة التي تظهر لنا أولًا أقلّ قدرة على التّحكّم بحالتنا الانفعاليّة.

وحتّى نكون واثقين من أنّنا نستجيب لتلك الأفكار بالطريقة التي نريد،

علينا أولًا ملاحظة الانحرافات وقت ظهورها. إذا لم نتوقف ونراها على حقيقتها (أي نرى أنّها انحراف)، فسوف نتبنّاها وكأنّها تمثّل انعكاسًا سليمًا للواقع. عند ذلك، تصير قادرة على تغذية الحالة المزاجيّة السيّئة وعلى ممارسة تأثيرها على ما نفعله بعد ذلك.

ملاحظة الانحرافات الذّهنية أمر واضح؛ وهو أمر بسيط أيضًا. لكنّه لا يكون على الدوام سهلًا. فعندما نكون في تلك اللّحظات، لا نعيش فكرة واحدة نستطيع رؤيتها بوضوح. نعيش خليطًا من المشاعر والأحاسيس الجسديّة والصوَر والذكريات والدوافع، كلّها معًا. وقد اعتدنا كثيرًا أن نقوم بكلّ شيء تلقائيًّا بحيث صار التوقّف من أجل التحقّق من تفاصيل العمليّة في حاجة إلى قدر كبير من المران.

في ما يلي عدد من الطرق التي تستطيع من خلالها أن تبدأ رصد الانحرافات الذهنية وما يكون لها من آثار عليك.

البدء

- قد يصير التفكير الواضح صعبًا عندما تلتهب المشاعر كثيرًا. لذا، قد يكون من الأسهل أن تبدأ التفكير في الانحرافات الذهنية بعد تجاوز تلك اللحظات. فهكذا تبني الإدراك من خلال استعادة ما جرى؛ إلّا أنّ الأمر لن يلبث أن يشهد تطوّرًا تدريجيًّا يصل بك إلى وعي تلك الحالة وقت حدوثها.
- ابدأ تدوين ملاحظاتك اليومية، واختر لحظات بعينها كي تركّز عليها (لحظات إيجابيّة وأخرى سلبيّة). عليك أن تفرّق بين ما كنت تفكّر فيه آنذاك والمشاعر التي لاحظتها وبين الأحاسيس الجسديّة التي رافقت ذلك. بعد أن تدوّن تلك الأفكار، عد إلى «قائمة الانحرافات» كي تنظر إن كان تفكيرك في تلك اللحظات قد عانى انحرافًا. إن كنت في تلك اللحظة، وسنحت لك فرصة تدوين شيء، فلا تتأخر: عبّر عن مشاعرك وأفكارك وأحاسيسك الجسديّة. وأثناء قيامك بذلك، حاول استخدام

لغة تساعدك في ترك مسافة فاصلة بينك وبين تلك الأفكار والمشاعر. مثلاً: *لديّ أفكار تقول*... أو، *ألاحظ الآن هذه الأحاسيس*... إنّ استخدام اللغة بهذه الطريقة يساعدك في الابتعاد خطوة عن أفكارك ومشاعرك كي ترى أنّها حالة تمرّ بك، وليست حقيقة مطلقة.

- إن كان لديك من تثق به وتأتمنه، ففي وسعك أن تطلعه على الانحرافات الذهنية التي تجد أنّك ميّال إليها، وذلك لأنه يستطيع مساعدتك في إيقافها والتخلّص منها. لكنّ هذا يستلزم علاقة جيّدة جدًّا مع شخص يتقبّلك ويحترمك ويساندك في سعيك إلى التغيّر والتطوّر. ليس بالأمر السهل أن «تستدعي» ذلك الشخص في اللّحظة المعنية. ولهذا، فإنّ عليك أن تخطّط جيدًا لهذا الأمر كي تضمن نجاحه بالنسبة إليك.
- يكون بدء ممارسة هذا التركيز الواعي سبيلًا للمضيّ قُدمًا عندما تكون راغبًا في تكوين نظرة شاملة عما «تفعله» أفكارك. وقد تكون فكرة تحديد وقت ثابت من أوقات يومك كي تنتبه فيه إلى أفكارك أمرًا عظيمًا. هذا هو «برنامج تدريبك الرسمي» كي تتكون لديك تلك القدرة على الابتعاد عن أفكارك قليلًا وملاحظتها من غير أحكام مسبقة.

بضعة مؤشرات

أثناء عمليّة بنائنا ذلك الوعي بأفكارنا، لا بدّ لنا من بذل جهد كبير كي نرى أن ذلك النّمط من التفكير ليس إلا واحدًا من التفسيرات المحتملة للعالم، رؤية ذلك سيسمح لنا بأن ننظر في أفكار بديلة. إنّ تحديد هذه الأنماط الشائعة من الانحرافات الفكريّة وتمييز كلّ منها باسمه يساعدنا في فعل ذلك.

ليس هذا بالأمر الذي نفعله مرة واحدة. وذلك أنّه في حاجة إلى جهد وممارسة دائمَين. فمن الممكن، في بعض الأحيان، أن تفشل في رؤية أنّ هذه الفكرة أو تلك تعاني انحرافًا. لكنّك تتنبّه إليها في أحيانٍ أخرى فتعود إلى ما فاتك مزوّدًا ببديل أكثر فائدة.

في محاولة العثور على بدائل، يجرّب بعض الناس البحث عن الإجابة الصحيحة. ليست هذه صياغة صحيحة تمامًا لفكرة البديل التي هي فكرة مهمة. فالأكثر جدوى وأهميّة هو أن تتمرّن على التوقّف لحظةً قبل أن تقتنع بالفكرة وتعتبرها حقيقة واقعة، لأنّ هذا ما يسمح لك بالنظر الحقيقي في أفكار أو آراء أخرى. كقاعدة عامّة، يفيدك أن تبحث عن منظور يبدو لك أكثر توازنًا وإنصافًا وتفهّمًا، منظور يأخذ بعين الاعتبار كلّ ما هو متوفّر من معلومات. إن المشاعر ميّالة إلى توليد آراء أكثر انحيازًا. لكنّ الحياة غالبًا ما تكون أشدّ تعقيدًا من ذلك، وذلك ما تكون المناطق الرمادية فيه كثيرة جدًّا. لا مشكلة إن لم يكن لديك رأي واضح في أمر من الأمور أثناء تفكيرك في «جوانب القصة» المختلفة. عليك أن تسمح لنفسك بأن تتنحّى جانبًا طيلة الوقت الذي يلزمك. ابنِ في نفسك قدرةً على احتمال أنّك لا تعرف. عندما نفعل هذا، نكون قد اخترنا الكفّ عن عيش الحياة اعتمادًا على أول ما يتبادر إلى أذهاننا من أفكار. هكذا تصير خياراتك واعية، وتصير ناجمة عن تفكير حقيقيّ.

لِنَقل إنّني أوقعت الحليب أثناء الإفطار فتناثر على الأرض. على الفور بدأت أسأل نفسي لماذا أنا فاشل هكذا في الحياة، ولماذا لا أحسن فعل أيّ شيء. هذا مزيج من حالتَي «التعميم» و«أسلوب كلّ شيء أو لا شيء». إذا استطعت رصد ذلك الانحراف وإبعاده عني، أصير قادراً على فتح نافذة أمل أستطيع من خلالها تخفيف حدّة تلك الاستجابة الانفعالية التي يمكن أن تأتي بعد ذلك. ليس تناثر الحليب على الأرض أمرًا حسنًا على الإطلاق، لكنّ علاقتنا بأفكارنا هي ما يصنع الفارق بين بضع دقائق من الانزعاج الذي لم يكن متوقعًا، وبين شيء يخرّب مزاجنا طيلة اليوم. هذا أمر يسهل قوله كثيرًا، لكنّ فعله أشدّ صعوبة... على غرار كلّ أمر آخر في هذا الكتاب. إنه يستلزم تمرينًا. لكنّه لا يجعلنا منيعين تمامًا. مع هذا، فهو مفيد لأنّه يساعدنا في منع تلك اللحظات الصغيرة من التّحوّل إلى لحظات كبيرة مضنية.

خلاصة الفصل

- الانحراف الذهنيّ أمر لا مفرّ منه، لكنّنا لسنا عاجزين أمام نتائجه.
- من الطبيعيّ أن نبحث عن أدلّة تؤيّد ما نعتقده. عند ذلك، نعيش ذلك الاعتقاد حتّى بعد أن تظهر أدلّة تشير إلى أنّه غير صحيح.
- مهما يكن سبب سوء مزاجنا، فهو أكثر ميلًا إلى أن يأتي مصحوبًا بتركيز على الخطر والخسارة (جلبرت، 1997).
- هذا الانحراف صوب ما هو سلبي يمكن أن يغذّي شدّة المزاج السيّء إذا واصلنا التركيز على تلك الأفكار وإذا اعتقدنا أنّها حقائق.
- من الأساليب التي تقاوم ما يسبّبه هذا الوضع من تدهور إضافيّ، فهم أنّ ما نشعر به ليس دليلًا على أنّ أفكارنا صحيحة.
- ثمّة طريقة أخرى، وهي اتخاذ «موقف الفضول والتساؤل».
- ابتعد قليلًا عن تلك الأفكار مستعينًا بما صرت تعرفه عن الانحرافات الذهنية. لاحظها عندما تظهر وانتبه إلى أنّها انحرافات، لا حقائق.

الفصل الثالث

أمور مفيدة

الابتعاد قليلًا

في فيلم «القناع» الذي ظهر سنة 1994، يلعب جيم كيري دور شخص اسمه ستانلي إبكيس يعمل في مصرف. يعثر ستانلي على قناع خشبي صنعه لوكي الذي هو «إله الأذى» النرويجيّ. عندما يضع القناع على وجهه، يجد أنّه قد التفّ على رأسه بالكامل وابتلعه فصار متحكّمًا بكلّ حركة من حركاته. يصير هو القناع.

عندما يكون القناع على وجهه، يرى العالم من خلال تلك العدسة. لا مجال أبدًا لأيّ منظور آخر. وعندما ينزع القناع عن وجهه ويبعده عنه قليلًا، يفقد القناع قوّته في تغيير مشاعر ستانلي ومسلكه. لا يزال القناع موجودًا، لكنّه صار بعيدًا قليلًا بحيث يتيح لستانلي رؤية أنّه ليس إلّا قناعًا، أي رؤية أنّه هو.

عندما يسوء مزاجنا، يمكن أن «تستهلكنا» أفكارنا مثلما يفعل القناع. يعلم الدماغ من الجسد أنّ الأمور ليست على ما يرام فيبدأ عرض ما لديه من أسباب كثيرة محتملة وراء ذلك. وبسرعة كبيرة، يبثّ الدماغ أفكارًا سلبية منتقدة للذّات فتتردّد أصداؤها في الرأس. إذا سار المرء مع تلك الأفكار وسمح لها بأن تستهلكه، فهي قادرة على جعل المزاج السيّء يزداد سوءًا.

لا تنتبه كتب المساعدة الذّاتية الكثيرة التي تقول للناس أن يفكروا تفكيرًا إيجابيًا إلى حقيقة أنّك غير قادر على ضبط الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك. ما تستطيع ضبطه والتحكم فيه هو ما تفعله أنت عندما تظهر لك تلك الأفكار.

إنّ «الابتعاد قليلاً» مهارة، وهي من أهم المهارات اللازمة لتعلّم كيفيّة التعامل مع الأفكار وأثرها على المزاج. يبدو هذا صعبًا عندما تكون الأفكار في عقلك، لكن لدى البشر أداة قويّة تسمح لنا بإبعاد الأفكار قليلًا كي نحظى بالحيّز الحرّ الذي نحن في حاجة إليه. هذا ما يُدعى «ما وراء المعرفة». اسم مبتكر لأفكارنا عمّا في رأسنا من أفكار.

لدينا قدرة على التفكير. لكن لدينا أيضاً قدرة على التفكير في ما نفكر فيه. هذه هي عملية الابتعاد قليلًا عن الأفكار، وذلك على نحو يسمح لنا بأن نرى الأفكار على حقيقتها. عندما نفعل هذا، تفقد الأفكار جزءًا من سطوتها علينا وعلى مشاعرنا وسلوكنا، وتصير لدينا إمكانية الاختيار في شأن كيفيّة استجابتنا لها بدلًا من إحساسنا بأنّ هناك ما يسيطر علينا ويقود خطواتنا.

قد يبدو «ما وراء المعرفة» أمرًا معقدًا، لكنّه ليس أكثر من عمليّة ملاحظة الأفكار التي تنشأ في رؤوسنا ومراقبة أثرها على أحاسيسنا. إنّ في مقدورك تحقيق نتائج مهمة عن طريق «التوقف» بضع دقائق لملاحظة الأماكن التي يذهب عقلك إليها. لاحظ أنّك تستطيع اختيار التركيز على فكرة من الأفكار (مثل ستانلي عندما يضع القناع على وجهه) أو ترك تلك الفكرة تمرّ وانتظار ظهور الفكرة التي تليها.

إنّ قوة أيّ فكرة تكمن في مقدار قبولك لها واقتناعك بها، أي في مقدار اقتناعك بأنّها صحيحة وبأنّها ذات مغزى. عندما نراقب أفكارنا بهذه الطريقة، نبدأ رؤية ما تمثله هذه الأفكار حقًا وما لا تمثله. الأفكار ليست حقائق، إنّها مزيج من الآراء والأحكام والحكايات والذكريات والنظريات والتفسيرات والتوقعات في شأن المستقبل. وهي تصورات يطرحها الدماغ في شأن الطرق التي يمكن أن نفهم بها العالم. لكن لدى الدماغ قدر محدود من المعلومات التي يستطيع الاعتماد عليها. ومن مهامّ الدماغ أيضًا أن يوفر عليك أقصى قدر من الوقت ومن الطاقة. يعني هذا أنّه يسلك طرقًا مختصرة ويطرح طيلة الوقت ما ينشأ لديه من تخمينات وتوقعات.

إنّ «اليقظة والانتباه» أداة ممتازة لمراقبة الأفكار وتقوية تلك «العضلة الذهنية» التي تسمح لك بملاحظة الفكرة وتقرير عدم التمسك بها، بل

تركها تمضي في سبيلها بغية اتخاذ قرار متأنٍ في شأن ما ينبغي أن يتركّز عليه تفكيرك.

اليقظة: إدراك موضع التركيز

لقد أدرجتُ في الفصل السابق بضعة انحرافات ذهنية شائعة تكون عادة من مميزات سوء المزاج واضطرابه. يقول لك عدد من كتب المساعدة الذاتيّة إنّه ليس عليك إلا أن «تفكر إيجابيًا». لكنّ المشكلة في هذا هي أنّنا غير قادرين على التّحكّم في ما يتبادر إلى ذهننا من أفكار. إذا حاولت ألّا تكون لديك هذه الفكرة أو تلك، فمعنى هذا بالضرورة، أنّك تفكر فيها. هذا أيضًا مطلب غير واقعيّ. يواجه كثير من الناس مشقّات كبيرة في الحياة، ولا نريد أن نضيف إلى ذلك العبء مهمّة مستحيلة هي مهمة الاقتصار على «إنتاج» أفكار إيجابية في الأوقات الصعبة. فمن المرجح أن يؤدّي هذا إلى إضافة نوع من «انتقاد الذات» إلى مزيج الأفكار الضّارة. فعندما يدرك المرء أنّه غير قادر على التفكير الإيجابي، يبدأ الظنّ بأنّ هذا فشل على المستوى الشخصيّ.

صحيح أنّنا لا نستطيع تدوين ووصف كلّ فكرة ينتجها دماغنا، لكنّ قوتنا كامنة في أنّنا قادرون على تقرير كيفيّة استجابتنا للفكرة عند ظهورها.

اليقظة قوّة حين يتعلّق الأمر بالأفكار. تخيّل أنّ انتباهك مصباح كشّاف وأنّ أكثر الناس يتركون بقعة الضوء التي يلقيها المصباح كي يتجوّلوا بحرية كيفما «تهب الريح». يتولّى الدماغ القيادة عند ظهور أيّ إشارة إلى خطر أو تهديد. لكنّنا نستطيع أيضًا أن نختار اختيارًا واعيًا وجهة المصباح الكشّاف بحيث يتركز اهتمامنا تركّزًا مقصودًا على جوانب بعينها ممّا نمر به أو نعيشه.

هذا أمر مختلف عن منع الأفكار من الظهور أو عن منع تجاهلها. على المرء أن يقرر قصدًا تلك الأفكار التي يسلّط الضوء عليها، الأفكار التي يركّز نظره عليها أو «يرفع صوتها» كي يصير مسموعًا.

يعرف كثير من الناس الذين يأتون إلى جلسات المعالجة أنّ لديهم أمورًا لا يريدونها، يعرفون أنّ لديهم أفكارًا ومشاعرَ يتمنّون أن يستطيعوا

التخلّص منها. لكنّ المفاجأة تكون عندما نسألهم عن المستقبل الذي هم راغبون فيه، وذلك لسبب بسيط ألا وهو أنّهم لم يطرحوا على أنفسهم ذلك السؤال من قبل أبدًا. من الممكن أن تكون المشكلات المؤلمة ضاغطة جدًا وأن تستدعي تركيز انتباهنا كلّه عليها بحيث ينصرف اهتمامنا إليها ولا نفكر في ما نريده لأنفسنا بدلًا منها.

لقد فَقَد كثير منّا عادة سؤال أنفسهم عمّا يريدون، أو عمّا هم راغبون فيه. نحن بشر لدينا مسؤوليات: مديرون يتابعون عملنا، وأقساط مصرفيّة ينبغي تسديدها، وأطفال نريد إطعامهم. مع مرور الزمن، نصير مدركين أنّ حياتنا ليست مثلما نريد لها أن تكون، لكن لا فكرة لدينا أبدًا عمّا نحن راغبون فيه حقًا، أو عمّا نحن في حاجة إليه، وذلك لأنّنا... لأنّنا لا نفكر فيه أبدًا.

لن أقول لك الآن إنّك قادر على جعل أمور تظهر في حياتك من خلال التركيز عليها فحسب. لكن علينا أن ننظر أمامنا إذا أردنا أن نظلّ على المسار الصحيح.

إنّ انتباهك إلى هذه الأمور أو تلك أمر بالغ القيمة، وهو ما يساعدك في إيجاد «تجربة حياتك». من هنا، فإنّ تعلّم التحكّم بالوجهة التي يتّخذها انتباهك له أثر كبير على حياتك وعلى مزاجك. لكنّنا منشغلون دائمًا؛ والحياة مليئة بواجبات ومسؤوليات يوميّة أدّيناها آلاف المرات من قبل. تحبّ عقولنا الرائعة أن تجعل الأمور أكثر سهولة علينا من خلال الانتقال بنا إلى وضع «الطيّار الآلي» بحيث نؤدي معظم الأشياء تلقائيًّا من غير أن نفكر فيها. هذا ما يجعل بعض الأساليب من قبيل التأمّل الهادف إلى «تركيز التّفكير» ذات شعبيّة كبيرة. وذلك لأنّها تمكننا من الحصول على قدر من «الممارسة المنظمة». إذا أردت أن تتعلم قيادة السيارة، فأنت تتلقى دروسًا في قيادة السيارة. وأنا أرى في «ممارسة تركيز التفكير» نوعًا من دروس قيادة من أجل التعامل مع العقل. قد يبدو هذا في بعض الأحيان مضجرًا أو محبطًا أو مخيفًا، لكنّه يتيح لذهنك فرصة إنشاء «ممرّ جانبيّ»، وذلك حتّى لا تضطر إلى بذل جهد كبير عندما تحتاج إلى استخدام هذه المهارات في أوقات لاحقة.

من الممكن فعلًا أن تكون ممارسة «تركيز التفكير» شاقّة في البداية، لأنّك لست واثقًا ممّا ينبغي فعله ولا تعرف إن كان ما تقوم به صحيحًا أم غير صحيح، أو لا تعرف كيف ينبغي أن يكون إحساسك وأنت تفعل ذلك. في مجموعة الأدوات الواردة في نهاية هذا الفصل بضع خطوات بسيطة تستطيع الاسترشاد بها. لا حاجة إلى أن يكون الأمر معقدًا، ولا حاجة إلى خبرة عميقة. فالأمر يشبه رفع الأثقال في النادي الرياضيّ، لكنّنا الآن نعمل على «العضلة الذهنية». كلّما كبرت هذه العضلة وازدادت قوتها، تحسّنت قدرتك على اختيار ما ينبغي أن تركّز عليه اهتمامك. سوف تتزايد كذلك قدرتك على تدبير حالتك المزاجية.

كيف تكفُّ عن «الاجترار»

يمكن تشبيه الاجترار بالغسّالة، لكنّه غسّالة للأفكار. إنّه عمليّة تقليب الأفكار تقليبًا مستمرًّا يطول دقائق أو ساعات أو أيام.

نعرف الآن أنّ الدماغ المكتئب يصير أكثر ميلًا إلى التّركيز على الانحرافات الذهنيّة القادرة على أن تجعلك تحسّ أن حالتك تزداد سوءًا. وعند اجتماع تلك الانحرافات الذهنية مع اجترار الأفكار (الذي هو المكافئ النفسيّ لعمليّة الاجترار عند بعض الحيوانات)، تنشأ وصفة مضمونة لمعاناة كرب أكثر شدة وأطول استمرارًا. وفي الواقع، نعلم من نتائج الأبحاث أنّ الاجترار عامل مهم من عوامل استمرار الاكتئاب (وابكينز وروبرتس، 2020). كلّما واصلت اجترار أفكارك، بقيت عالقًا في الحالة المزاجية السيئة، ذلك أنّ الاجترار يعمل على تشديد وإطالة أيّ إحساس بالحزن أو الاكتئاب يمكن أن يكون موجودًا لدى الإنسان.

هل تتذكر ما قلناه سابقًا عن «الممرّات العصبيّة»؟ كلّما طال فعلك أمرًا من الأمور، صار ذلك الفعل نشاطًا عصبياًامستقرًّا. يعني هذا أنّ مواصلتك اجترار الأفكار أو الذكريات المؤلمة تجعل استعادتها إلى ذهنك أكثر سهولة. تجد نفسك واقعًا في فخّ تعيد فيه دائمًا إطلاق الكرب والمشاعر المؤلمة وعمليّة الانحدار المتواصل إلى «أماكن مظلمة».

إذًا... ما الذي نستطيع فعله كي نوقف هذا الاجترار الذي يغذّي المشاعر المؤلمة؟

عندما نحاول تغيير أمر من الأمور في هذه اللّحظة، يكون الاقتصار على استخدام فكرة ذهنيّة واحدة بغية التركيز على أمر من الأمور أمرًا في غاية الصعوبة. لقد رأيت أشخاصًا كثيرين يستخدمون أسلوبًا فعّالًا يعطي نتيجة طيّبة. عندما تلاحظ أنّك تنزلق إلى حالة من الاجترار، جرّب أن تمدّ يدك أمامك بقوة وتنطق كلمة واحدة، «توقف!»، ثم تتبعها بحركة جسديّة سريعة كأن تنهض واقفًا وتبتعد عن الموضع الذي كنت فيه. غيّر ما كنت تفعله، أو سِر قليلًا، أو اخرج من البيت بضع دقائق، وذلك بحسب ما يكون متاحًا لك في تلك اللحظة. يمكن أن تكون الحركة الجسديّة مفيدة في تغيير حالتك الذهنيّة عندما يكون تغييرها بأيّ طريقة أخرى أمرًا شديد الصعوبة.

بالنظر إلى أنّ الاجترار يجعلنا نعوم في أفكار عن أسوأ لحظاتنا، أو عن أسوأ ما فينا من خصال، وبالنظر إلى ما يكون لذلك من عواقب نفسيّة على مشاعرنا، فإنّ من أبسط الطرق لـ«إعادة توجيه الأمور» عندما نكون غير واثقين من معرفتنا طريق الخروج من تلك الحالة، هي أن نطرح على أنفسنا السؤال التالي: «لو كنت في أحسن أحوالي، ماذا أفعل؟». إذا كنت تمرّ بلحظات مظلمة وبحالة من الاكتئاب، فمن المنطقي أنّك لن تتوقّع من نفسك فعل ما تفعله عندما تكون في أحسن أحوالك. لكنّك تظلّ قادرًا على خلق صورة ذهنية للوجهة التي تريد أنت التحرّك صوبها. فإذا كنت جالسًا تجترّ ذكريات تجربة مؤلمة في حياتك ووجدت أنّك قد ضيّعت عدّة ساعات في هذا الاجترار، تستطيع أن تطرح على نفسك السؤال التالي: «ماذا أفعل لو كنت في أحسن أحوالي؟». قد تكون الإجابة، «لو كنت في أحسن أحوالي لنهضت واقفًا ودخلت كي أستحم، ثم استمعت إلى أغنية يمكن أن تحسّن مزاجي. أو من الممكن أيضًا أن أختار نشاطًا أستمتع به بحيث يستقطب انتباهي كلّه».

بالنسبة إلى أيّ شخص ميّالٍ إلى الوقوع في عملية الاجترار، يكون الزمن الذي يمضيه في اجترار أفكاره كافيًا لفتح الأبواب أمام أفكار

وذكريات ومشاعر مؤلمة بحيث تأتي متدفقة وتبدأ دورانها المتواصل في الذهن. من الممكن أن تكون الصلات البشرية من أقوى الأدوات التي تسمح لنا بجعل تلك الأفكار تذهب عنّا في غضون لحظات معدودة. يهتمّ الصديق أو المعالج النفسي بالاستماع إلى أفكارنا، وهو أيضًا قادر على القيام بدور مرآة تعكس لنا صورة ما يدور في عقولنا بحيث نرى ما يراه فيها. وهذا ما يساعدنا في إدراك ذواتنا ويزوّدنا بحوافز تدعونا إلى الكفّ عن الاجترار والانتقال إلى شيء مختلف من شأنه أن يكون أكثر راحة لنا.

التّركيز الذّهنيّ

تركيز الانتباه (أو تركيز الذهن) حالة ذهنية نستطيع في أيّ وقت أن نحاول الوصول إليها. وهي تعني أن ينصبّ انتباهنا على اللحظة الراهنة مع إدراك ما يجول في الرأس من أفكار ومشاعر، فضلًا عن الأحاسيس الجسديّة التي تظهر، من غير محاولة إصدار أحكام على أيّ شيء من ذلك، ومن غير أيّ تشتت للانتباه. لا يؤدّي هذا إلى إزالة سريعة لسوء المزاج ولا إلى تغيّر في المشكلات التي تواجهنا. إلّا أنّ تركيز الانتباه يجعل المرء أقرب إلى إدراك تفاصيل ما يمرّ به وما يعيشه، فيصير أكثر قدرة على انتقاء استجاباته انتقاء متأنيًا. لكن من الممكن أن يكون الأمر صعبًا إذا لم يكن المرء واثقًا من كيفيّة القيام به. فالتأمل بالنسبة إلى العقل كالتمرينات الرياضية بالنسبة إلى الجسد. إنّه يتيح متسعًا للمران على المهارات المستخدَمة.

كيفيّة القيام بذلك

إذا كنت جديدًا على فكرة تركيز الذهن، فإنّ التأمّل «الموجَّه» يمثّل نقطة بداية حسنة. يوفّر الإنترنت خيارات كثيرة جدًا؛ وقد أدرجتُ أحاديث عن تركيز الذهن في عدد من قنواتي على يوتيوب. ثمّة أساليب كثيرة ومختلفة، ولكلّ منها منطلقاتها الخاصة بها. إلا أن ثمّة هدفًا مشتركًا بين أكثرها، ألا وهو، إيجاد حالة من الصفاء الذهنيّ. لذا، تستطيع أن تجرّب بضعة أساليب مختلفة كي تحدّد الأسلوب الأصلح لك.

التمرّن على الامتنان

التمرّن على الامتنان طريقة بسيطة أخرى تسمح بأن يصير تحويل انتباهك أمرًا مألوفًا لديك. أحضر دفتر ملاحظات صغيرًا وسجّل فيه، كلّ يوم، ثلاثة أمور تشعر إزاءها بقدر من الامتنان. قد يكون ما أنت ممتنّ له مهمًّا جدًّا، كالأشخاص الذين تحبهم مثلًا، وقد يكون تفصيلًا صغيرًا من تفاصيل حياتك تكتشف أنّك تقدّره كثيرًا، كمذاق قهوتك عندما تجلس إلى طاولتك كي تعمل. يبدو هذا أبسط كثيرًا من أن يكون له أيّ أثر ملحوظ. لكن ما يحدث كلّما أردت تسجيل امتنانك هو أنّ دماغك يعتاد تحويل انتباهه إلى أمور تؤدّي إلى ظهور مشاعر سارّة لديك. كلّما مارست هذا الأسلوب، صار من الأسهل أن تستخدمه في حالات أخرى.

مجموعة أدوات: جعل الامتنان عادة لديك

- دوّن ثلاثة أمور تحسّ نفسك ممتنًّا بسببها. من الممكن أن تشتمل هذه الأمور على جوانب كبيرة ومهمة في حياتك، ومن الممكن أن تشتمل على تفاصيل صغيرة جدًا في يومك. ليس المهم هنا هو ما تختار إدراجه ضمن الأمور التي تحسّ أنك ممتنّ لها، بل ممارسةُ عمليّة تحويل انتباهك إلى وجهة مقصودة.
- امضِ بضع دقائق في التأمّل في الأمور التي سجّلتها، واترك نفسك تعيش المشاعر والأحاسيس التي تأتيك مع تركيزك على امتنانك.
- إنّ فعل هذا الأمر مرة واحدة أمر جميل، لكنّ مواصلة فعله كلّ يوم يصير عادة من عادات الحياة تساهم في تنمية «العضلة الذهنية» التي تختار ما يتركّز انتباهك عليه وتسمح لك بجني منافع ذلك.

خلاصة الفصل

- نحن غير قادرين على التحكّم في الأفكار التي تظهر في عقولنا، لكنّنا نستطيع التحكّم في توجيه انتباهنا إلى هذه الناحية أو تلك.
- كثيراً ما تؤدّي محاولة الامتناع عن التفكير في أمر من الأمور إلى جعلنا نفكر فيه أكثر من ذي قبل.
- إنّ السماح للأفكار كلّها بأن تكون حاضرة مع اختيار تلك التي نمنحها وقتنا وانتباهنا يمكن أن يكون أمرًا ذا أثر كبير على ما نعيشه من الناحية الانفعالية.
- تحويل الانتباه مهارة نستطيع تطبيقها من خلال طريقين اثنين: التركيز الذهني والامتنان.
- مع أنّه لا بدّ لنا من وقت للتركيز على مشكلة تظهر لنا، فنحن في حاجة أيضًا إلى التركيز على الاتجاه الذي نريد التحرّك صوبه، وكذلك على ما نريد أن نحسّه أو نسلكه.
- الأفكار ليست حقائق. إنّها «اقتراحات» يطرحها علينا دماغنا كي يساعدنا في فهم العالم من حولنا.
- تكمن قوّة كلّ فكرة في مقدار اقتناعنا بأنّها الحقيقة الواحدة.
- يبدأ نزع قوّة تلك الأفكار بأن نرجع خطوة إلى الخلف، أي بأن نبتعد عنها قليلًا (ما وراء المعرفة) كي نراها على حقيقتها.

الفصل الرابع

كيف نحوّل الأيام السيئة إلى أيام أفضل

عندما نكون في حالة مزاجيّة سيّئة، يصير صعبًا علينا أن نتّخذ القرارات التي نتّخذها في لحظة واحدة عندما يكون يومنا أفضل. *هل أتصل بعملي وأقول إنّني مريض، أم أحاول تدبّر أمري لأرى كيف تسير الأمور؟ هل أتصل بصديقي الآن أم أنتظر إلى أن أحسّ نفسي أكثر استعدادًا لذلك؟ هل أحاول تناول طعام صحي أم أتناول ما يعجبني؟*

مشكلة اتّخاذ القرار عندما نكون في مزاج سيّئ هي تلك الحالة التي تدفعنا إلى فعل أمور ستبقينا عالقين فيها. إلّا أنّ الأمور التي نعلم علم اليقين أنّها قادرة على مساعدتنا تبدو لنا ثقيلة. نبدأ التفكير في أفضل قرار نستطيع اتخاذه ونوبّخ أنفسنا لأنّنا لم نتّخذه حتى الآن. ها هي «نزعة الكمال» تطلّ برأسها. تؤدّي نزعة الكمال إلى إصابة عمليّة اتخاذ القرار بالشّلل، لأنّ كلّ قرار لا بدّ أن يكون فيه -بطبيعته- قدر من عدم اليقين. ثم إنّ كلّ قرار يتضمن آثارًا جانبيّة سلبيّة لا بدّ من قبولها.

عندما نتعامل مع حالة المزاج السيّئ، يكون علينا أن نركّز على اتخاذ قرارات جيدة، لا على قرارات مثالية. والقرار الجيّد هو الذي ينقلك، ولو خطوة واحدة، في الاتجاه الذي أنت راغب فيه. ليس مطلوبًا من القرار أن يوصلك دفعة واحدة إلى حيث تريد.

لكن ما يتعيّن علينا فعله هو مواصلة اتّخاذ القرارات مهما تكن تلك القرارات صغيرة. يكون اتّخاذ القرارات وتنفيذها أمرًا جوهريًا في أيّ وضع يجد فيه الإنسان نفسه بين الحياة والموت. إذا وجدت نفسك في مياه عميقة، في الظلام، من غير وجود أيّ شيء يدلّك على الاتجاه المؤدّي

إلى السلامة، يكون الأمر الوحيد الذي تعرفه في تلك الحالة هو أنّك إن لم تختر وجهة وتبدأ الحركة صوبها فلن تستطيع البقاء حيًّا إلّا لفترة محدودة. الحالة المزاجيّة السيّئة «تريد» منك ألا تفعل شيئًا. من هنا، يكون فعل أيّ شيء إيجابي، مهما يكن صغيرًا، خطوة صحيّة صوب الوجهة التي تريد المضيّ إليها.

ما يجعل اتّخاذ القرارات أكثر صعوبة في فترات المزاج السيّئ هو مَيْلنا إلى اتخاذ القرارات بناء على ما نحسّه وعلى ما نحن راغبون، في هذه اللحظة، في أن نحسّه. إلّا أن تأسيس قراراتنا على الغاية والمعنى الشخصيَين يمكن أن ينقلنا من حالة التركيز الانفعالي تلك إلى قرارات وأفعال مستندة إلى القيَم. فعندما تكون في حالة مزاجيّة سيّئة، ركّز تفكيرك على قيَمك الشخصيّة المتّصلة بالصحّة. ما الأمر المهم لك في ما يتّصل بصحتك الجسديّة والعقليّة؟ كيف تريد أن تعيش حياتك اليوميّة بطريقة تعبّر عن ذلك؟ وإلى أيّ مدى ترى أنّك تعيش، في هذه اللحظة، بما ينسجم مع تلك القيَم؟ ما الأمر الذي تستطيع فعله اليوم ويمكن أن ينقلك إلى «اتجاه الاهتمام بصحتك» بالطريقة التي أنت راغب فيها؟

الاستمرار

عندما تكون في حالة مزاجيّة سيّئة تبدو لك المهام اليومية الصغيرة كبيرة جدًّا، تجنّب أن تضع لنفسك أهدافًا كبيرة تبدو لك بعيدة عن متناولك. اختر تغيّرًا صغيرًا واحدًا تعرف أنّك قادر على تحقيقه كلّ يوم. ثم تعهّد لنفسك بأنّك ستنجزه. قد يبدو هذا سخيفًا -أول الأمر- لأنّ تلك التغيّرات الصغيرة لن تعود عليك سريعًا بأيّ نتائج مهمّة. لكنّها تحقّق ما هو أهم من ذلك بكثير: إنّها ترسم الطريق من أجل تكوين عادة جديدة تستطيع إدراجها ضمن حياتك اليومية وتستطيع، مع الزمن، أن تبني عليها بعد أن تصير كأنّها «طبيعة ثانية» لك. احرص على أن يكون الهدف صغيرًا؛ واحرص على أن تكون تلك المهمة بسيطة؛ واحرص على أن تكون مستمرة. فالتغيّر البطيء تغيّر مستدام.

لا تعاقب نفسك عندما تكون في حالة مزاجيّة سيّئة

لا نستطيع الكلام عن تدبير الحالة المزاجية السيّئة من دون الكلام عن المَيل إلى انتقاد الذّات وإلى مهاجمة الذّات. تؤدّي الحالة المزاجيّة السيّئة إلى زيادة ما نمارسه من عادة انتقاد الذّات أو مهاجمتها. يسهل كثيرًا أن تطالب واحدًا من الناس بالكفّ عن القسوة على نفسه. ولكن، عندما تصير تلك القسوة عادة تكوّنت لديك منذ سنّ مبكرة، لا يعود كافيًا أن تطالب نفسك بالإقلاع عنها... فمن المرجّح أنّ ذلك لن يتحقّق. لا نستطيع منع تلك الأفكار من التّوارد إلى أذهاننا. لكنّنا قادرون على بناء القدرة على ملاحظتها والاستجابة لها بطريقة تجعلها أقلّ قوّة وتأثيرًا على مشاعرنا وسلوكنا. نستطيع استخدام المهارات نفسها التي تصلح لرصد الانحرافات الذهنيّة كي نتمكن من الابتعاد عن تلك الأفكار قليلًا. هذا ما يساعدنا في التعرّف على تلك الأفكار وعلى الأحكام المحمّلة بالمشاعر والانفعالات فنصير قادرين على إدراك أنّها ليست حقائق بل أفكار فحسب.

تذكّر شخصًا تحبّه حبًّا غير مشروط. تخيّل الآن أنّ ذلك الشخص يتكلّم على نفسه مثلما تتكلّم على نفسك. كيف تكون استجابتك لذلك؟ ما الذي تريد من ذلك الشخص أن يمتلك شجاعة كافية كي يراه في نفسه؟ وكيف تريد منه أن يتكلّم مع نفسه بدلًا من أسلوب كلامه الحالي؟

هذه المهمّة تساعدنا في الوصول إلى ذلك الإحساس العميق بالتعاطف الذي كثيرًا ما يكون لدينا إزاء أشخاص آخرين لكنّنا نحرم أنفسنا منه.

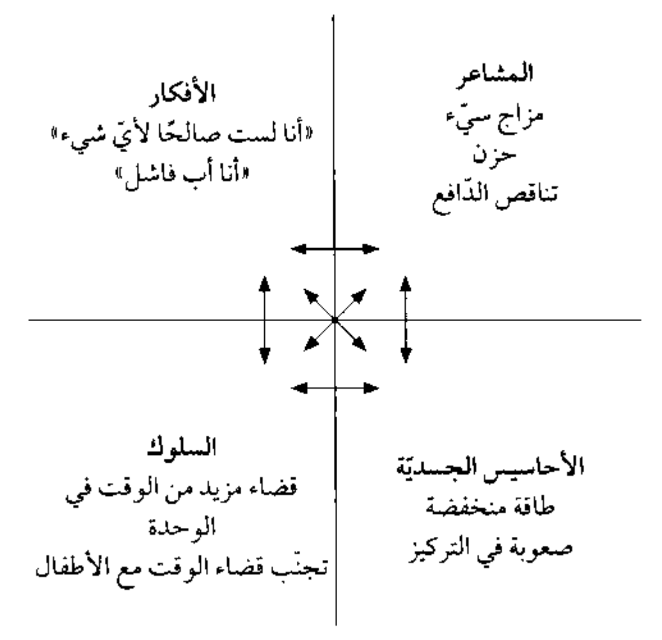
لا يعني التعاطف مع الذّات إفراطًا في التّساهل معها. إنّه الصوت الذي أنت في حاجة كبيرة إلى سماعه، الصوت الذي يمنحك قوة كي تُخرِج نفسك من حالتك المزاجيّة السيّئة بدلًا من أن تواصل الدّفع بنفسك صوب الأسفل. إنّه صوت الصدق والتشجيع والمساندة والرقّة. إنّه الصوت الذي يرعاك وينفض عنك الغبار وينظر في عينيك نظرة صريحة ويقول لك أن «تعود مثلما كنت، وأن تحاول من جديد». إنّه أشبه بصوت الأب أو الأم،

أو المدرّب، أو أشبه بصوت يشجّعك أنت شخصيًّا. ثمّة سبب وجيه لأن يكون مع رياضيي النخبة أشخاص يشجّعونهم بين الجولات والأشواط. إنّهم يدركون الأثر الكبير لكلمات تستطيع أن «تملأ رأسك». فسواء أكنت في حلبة ملاكمة أم ملعب تنس أم اجتماع عمل أم قاعة امتحان، إنّ هذه القاعدة تظلّ سارية المفعول.

إن تكلّمنا مع أنفسنا بالطريقة ذاتها التي يمكن أن نساند ونشجع بها شخصًا نحبّه هو مكوّن بالغ الأثر من مكوّنات تدبير الحالات المزاجيّة السيّئة.

كيف تريد أن يكون شعورك بدلًا من ذلك؟

عندما نحاول تدبير المزاج السيّء، ثمّة مَيْل لأن نركّز على كلّ ما لا نريد أن نحسّه، وعلى كلّ ما لا نريد أن نفكر فيه. ثمّة قيمة في فعل هذا. لكن، إذا أردنا الابتعاد عمّا لا نريده، فمن المفيد أن نعرف أين نريد الذهاب بدلًا من ذلك.



الشكل رقم 5: مثال على الحالة المزاجية السيّئة (مخطّط سيناريو المزاج السيّئ)

أداة: التوصّل إلى معرفة ما تستطيع فعله كي تغيّر ما تشعر به

ابدأ الآن بملء مخطط سيناريو المزاج السيّئ الموجود في آخر هذا الكتاب. لقد أوردت هنا مثالًا على كيفيّة ملئه. (الشكل رقم 5)

بعد أن تحلّل الأفكار والسلوكيات التي تساهم في حالتك المزاجية السيّئة، املأ المخطط من جديد، لكن بحيث يمثّل أيامك الجيّدة. ابدأ بصندوق المشاعر هذه المرّة وسجّل ما تريد أن تشعر به أكثر في حياتك اليوميّة، أي عندما لا تكون في حالة مزاجيّة سيّئة. الشكل رقم 6 مثال على هذا الأمر.

بما أنّك صرت مدركًا حقيقة أنّ حالتك الجسديّة، وسلوكك والأمور التي تتركّز عليها أفكارك، تساهم كلّها في صنع مشاعرك وتكوينها، استعن بالأسئلة التالية التي تساعدك في ملء بقيّة المخطّط:

- متى شعرت بهذه الطريقة في الماضي، وعلى أي شيء كان انتباهك متركّزًا وقتها؟
- كيف يمكن أن تكون أفكارك/ حديثك مع نفسك كي تأتيك تلك المشاعر نفسها؟
- عندما كان شعورك هكذا في مرة سابقة، كيف تصرّفت؟ ما الذي أكثرت من فعله أو أقللت من فعله؟
- إن كان شعورك هكذا، فما الذي تحتاج إلى معالجته في جسدك؟
- كيف تكون أفكارك عندما تشعر بأنّك في أحسن أحوالك؟
- ما الذي تميل إلى التركيز عليه؟ عندها، كيف يكون ذلك الصوت الدّاخلي الذي يخاطبك؟

انظر إن كان هذا المخطّط يوضح ما كان مفيدًا لك في الماضي، أو إن كان يقدّم لك أفكارًا في شأن أمور تستطيع أن توليها اهتمامًا أو أمورٍ تستطيع تغييرها في حياتك اليوميّة. استخدم هذه المعلومات كي تمضي وقتًا في دراسة ما كان مفيدًا لك.

الأفكار

أدرك ما أفعله جيدًا. أصفح عن أخطائي، وسوف أواصل العمل على الأمور التي أريد تحسينها. سأبذل جهدي.

هذا يعني الكثير بالنسبة إليّ.

المشاعر

دافع إلى المحاولة من جديد

رضا

تعاطف

السلوك

أحاول توفير وقت كي أتواصل مع أطفالي وأستمتع بصحبتهم.

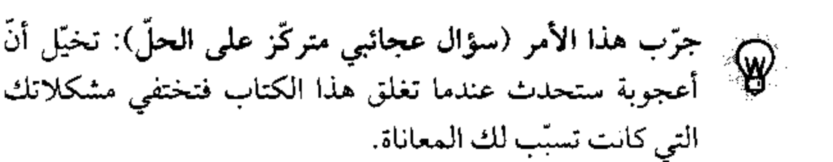
الأحاسيس الجسديّة

هدوء

توتّر أقلّ في العلاقة مع الأطفال

طاقة أكبر

الشكل رقم 6: مثال على مخطّط الأيام الجيّدة. كيف تريد أن تشعر وتسلك وتفكر؟



جرّب هذا الأمر (سؤال عجائبي متركّز على الحلّ): تخيّل أنّ أعجوبة ستحدث عندما تغلق هذا الكتاب فتختفي مشكلاتك التي كانت تسبّب لك المعاناة.

- ما الذي سيكون إشارة أولى إلى أنّ المشكلة قد اختفت؟
- ما الذي ستفعله بطريقة مختلفة؟
- ما الذي ستقول له «نعم»؟
- ما الذي ستقول له «لا»؟

- ما الذي ستركّز عليه طاقتك واهتمامك وانتباهك؟
- ما الذي ستكثر من فعله، وما الذي ستقلّل من فعله؟
- كيف سيختلف تفاعلك مع الناس؟
- كيف سيختلف ترتيب شؤون حياتك؟
- كيف سيختلف أسلوب كلامك مع نفسك؟
- ما الذي ستجد نفسك حرًا في التخلّي عنه؟

خصّص وقتًا كي تستطلع إجاباتك عن هذه الأسئلة وصولًا إلى أدقّ تفاصيل تلك التغيّرات الصغيرة التي ستدخلها إلى حياتك اليوميّة. هذا تمرين جيد جدًّا من أجل خلق رؤية للوجهة التي أنت سائر فيها. وهو يساعدك أيضًا في استطلاع فكرة كيف يمكن أن تتحسّن حياتك إذا بدأت الآن إدخال بعض هذه التغيّرات وذلك حتى في ظلّ وجود مشكلاتك. فما نفعله، وكيف نفعله، له أثره على جسدنا ودماغنا فيما يتّصل بشعورنا. لهذا، فإن تغيير الاتجاه صوب ما هو أكثر أهميّة، ومعرفة الأشخاص الذين نريد وجودهم معنا أثناء مشكلاتنا، يمكن أن يؤدّي إلى حدوث تغيّرات كبيرة في مزاجنا. إنّ من شأن هذه الطريقة أن تنقل تركيزنا من المشكلة إلى الحلّ فنصير قادرين على بدء النظر إلى الأفق الذي نحن سائرون في اتجاهه.

خلاصة الفصل

- ركّز على اتّخاذ قرارات جيدة، لا على اتخاذ قرارات ممتازة. إنّ فكرة «جيد بما فيه الكفاية» قادرة على أن توجّهك صوب إنجاز تغيّر حقيقي. إنّ النزعة إلى الكمال تصيب عملية اتّخاذ القرار بالشّلل في حين يستلزم تحسين حالتك المزاجيّة أن تتّخذ قرارات، وأن تبادر إلى الفعل.
- فلتكن التغيّرات صغيرة، لكن مستدامة.
- عندما يكون أحدهم في حالة مزاجية سيّئة، نكون لطيفين معه لأنّنا نعلم أنّ هذا ما يحتاج إليه. من هنا، وإن كنت مصمّمًا على تدبير حالتك المزاجيّة وصحّتك العقليّة العامّة، فعليك أن تلتزم بممارسة «التعاطف مع الذّات».
- عندما تفهم المشكلة، استخدم ذلك لمساعدتك في تحديد الوجهة التي تريد اتّخاذها وفي التركيز على الأفق الماثل أمامك.

الفصل الخامس

كيف تتوصّل إلى فهم الأمور الأساسيّة

تخيّل أنّك أتيت بأفضل فريق كرة قدم في العالم ووضعته في الملعب، لكن من غير لاعبي الدّفاع. على نحو مفاجئ، سيتبين لك أن الفريق الخصم الذي لم يكن يشكّل أيّ خطر في الماضي قد صارت له الآن فرصة في الفوز. صحيح أنّ لاعبي الدفاع لا يستقطبون الحماسة والاهتمام اللذين يستقطبهما لاعبو الهجوم، لكنّنا لا نستطيع أن نقلّل من شأن قدرتهم على تغيير مجريات المباراة كلّها.

إن لدينا كلّنا ميلًا إلى إهمال الأمور الأساسية. تقول لك أمك أن تنام في وقت مبكر وأن تتناول الخضراوات، لكنّك تتذمّر ممّا تقوله أمّك. ستشكرها على ذلك في وقت لاحق عندما تدرك قيمة ما نصحتك به. أمّا فيما يتّصل بلاعبي الدفاع في الفريق، فلن تدرك ما فعلت إلا بعد أن تخسر المباراة. الأمور الأساسيّة هي أوّل ما نتغاضى عنه عندما نكون في حالة مزاجيّة سيّئة. نبتعد عن الأصدقاء، ونكثر من شرب القهوة ثم لا نستطيع أن ننام، ونتوقف عن ممارسة تمريناتنا الرياضيّة. لكن، ما الأثر الذي ينتج عن هذا كلّه؟ يقول العلم إنّ هذا يشبه قليلًا إبعاد لاعبي الدفاع عن الملعب وترك المرمى مكشوفًا أمام الفريق الخصم.

ليست الأساسيات أمورًا لامعة أو جذابة. وهي لا توحي لنا بأنّها قادرة على أن تعدنا بإصلاح كلّ شيء. لكنّها أشبه بالمال في الحساب المصرفيّ... حساب الصحّة. فعندما تبدأ الحياة إمطارك بالمشكلات، تكون هذه الدفاعات هي ما يبقيك واقفًا على قدميك، وهي ما يساعدك في النهوض إذا سقطت.

ممّا تجدر الإشارة إليه أنّك لست مضطرًا إلى التعامل مع تلك الأمور الأساسية كلّها تعاملًا مثاليًّا. لا وجود لنظام غذائي يتّفق عليه الجميع ولا لنمط مثالي من العلاقات الاجتماعيّة. هذه ليست أهدافًا ننجزها إنجازًا ممتازًا. إنّها أُسس. إنّ التّغذية اللّازمة للاعبي الدّفاع تماثل التغذية اللّازمة للاعبي الهجوم لأنّهم عنصر حاسم في المباراة. ولكن، إذا تعثّر واحد منهم فإنّ في مقدور الآخرين أن يحلّوا محلّه. عندما تلحق بواحد من لاعبي الدفاع إصابة، فهذا ليس دليلًا على فشل أو خلل. فعلى وجه العموم، هذا ما يحدث في الحياة أحيانًا. على سبيل المثال، من المحتمل ألا يستطيع زوجان لديهما طفل رضيع التحكّم في مشكلة نقص النوم التي يواجهانها. لكنّهما يستطيعان زيادة اهتمامهما بأن يأكلا جيدًا وبأن يحافظا على الصلات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة لأنّ هذا ما سوف يوفّر لهما عونًا كبيرًا خلال تلك المرحلة كلّها.

إن فهم معنى تلك الدّفاعات الرئيسيّة يعني أنّنا نصير قادرين على البقاء متنبهين إليها. وفي وسعنا أن نتفقّدها على نحو منتظم وأن نبحث عن وسائل بسيطة يمكن أن نستطيع من خلالها تطوير دفاعاتنا وتقويتها.

إذا راودك إغراء بأن تتخطّى هذا الكلام لظنّك أنّك سمعته من قبل، فهذا يعني أنّ قراءته تصير أكثر أهميّة. إنّنا نقلّل كثيرًا من شأن قوّة هذه الدفاعات المهمّة، وذلك إلى درجة تجعلها أول ما نتغاضى عنه ونهمله عندما نقع في حالة من الشدّة النفسيّة أو من سوء المزاج. ما يقوله العلم في هذا الشأن واضح جدًّا. وفي السنوات الأخيرة، تبيّن أيضًا أنّ ما تملكه هذه الدفاعات من قدرة، أكبر كثيرًا ممّا كان الناس يظنّون من قبل.

التمرينات الرياضيّة

سواء أكانت حالة سوء المزاج خفيفة متقطّعة أم كانت اضطرابًا اكتئابيًّا شديدًا، فإنّ للتمرينات الرياضيّة أثرًا مضادًّا للاكتئاب ذا أهمية كبيرة جدًّا (شوتش وآخرون، 2016). كما أنّ إدخال التمرينات الرياضيّة إلى جانب

الأدوية المضادّة للاكتئاب (بالنسبة إلى من يتناولها) يؤدّي إلى نتائج أفضل (مورا وآخرون، 2017).

تؤدّي ممارسة التمرينات الرياضيّة إلى مستويات دوران أعلى لمادة الدوبامين، فضلًا عن زيادة مستقبِلات الدوبامين في الدماغ (أولسن، 2011). يعني هذا أنّ التمرينات الرياضيّة تزيد من قدرتك على أن تكون سعيدًا في حياتك اليومية (ماك جونيغال، 2019). بالتالي، إن أثر عثورك على تمرينات رياضيّة تجدها مناسبة لك لا يقتصر على ما تحسّه من متعة أثناء ممارستك لها، بل إنّه يزيد من قدرتك على اكتشاف البهجة في جوانب حياتك الأخرى كلّها. ممّا يؤسف له أنّ الناس يعتبرون ممارسة التمرينات الرياضية عمليّة مؤلمة لا بدّ لك منها كي تحسّن مظهرك. وغالبًا ما نجد الكلام متركّزًا على تحمّل الألم في سبيل إحراز «نتائج جمالية». لا عجب إذًا في أنّ بشرًا كثيرين يرون أنّ التمرينات الرياضيّة «ليست لهم».

لقد ظلّ التركيز على ما يؤدّي إليه تحريك جسدك من تغيّر في مشاعرك بعيدًا عن التداول زمنًا طويلًا جدًّا. إلّا أنّ هناك الكثيرين ممّن أعادوا (خلال فترة وباء كوفيد) اكتشاف أهميّة متعة ممارسة التمرينات الرياضيّة في الأماكن الخضراء وفي الهواء الطلق لأنّهم صاروا غير قادرين على الذهاب إلى النّوادي. وذلك أنّ اضطرار المرء إلى قضاء وقت طويل في الداخل أثناء فترة الوباء جعل آثار ممارسة المشي خارج البيت أكثر وضوحًا. لقد بدأ العلم يكشف لنا عن الأثر النفسيّ للتمرينات الرياضيّة في الخارج، في الطبيعة، لا في الأماكن المغلقة. في دارسة تناولت أشخاصًا بالغين خاضعين لـ«المعالجة السلوكية المعرفية» من أجل تدبير حالات الاكتئاب، تبيّن أنّ المجموعة التي تلقّت المعالجة في الغابة تحسّنت بنسبة تزيد 61٪ عن نسبة تحسُّن من تلقوا برنامج المعالجة نفسه في المستشفى (كيم وآخرون، 2009).

بالنسبة إلى مَن لا يطيقون فكرة ممارسة التمرينات الرياضيّة العنيفة، تظلّ حركات اليوغا البطيئة ذات أثر مهمّ على الحالة المزاجيّة، فضلًا عن

أثرها الإيجابيّ من حيث إشاعة الهدوء في العقل والجسد بسرعة أكبر (جوزفسون وآخرون، 2013).

لا يعني اتخاذك قراراً بإدخال التمرينات الرياضيّة إلى حياتك أنّ عليك أن تجري مسافات طويلة أو أن تمارس رياضة رفع الأثقال في نادٍ رياضيّ باهظ التكلفة. الحقيقة أنّ الأمر يصير أسهل كثيرًا إذا كانت البداية صغيرة إلى أقصى حدّ. فحتى تبدأ، لست مضطرًا حتّى إلى الخروج من البيت. من الممكن أن تشغّل أغنيات تعجبك وتبدأ الرقص إلى أن تشعر بقدر بسيط من التعب. فإذا استطعت أن تجعل البداية صغيرة، وأن تختار شيئًا يمكن أن يكون ممتعًا بالنسبة إليك، يصير استمرارك في فعل ذلك أكبر احتمالاً. لن يتغيّر شيء إذا مارست أيّ نوع من التمرينات الرياضيّة مرّة واحدة ثم توقّفت. لكن زيادة بسيطة في مستوى النشاط الجسديّ الذي أنت قادر عليه من شأنها أن تصير مدخلاً إلى تغيّر مهمّ في حياتك، إن صارت زيادة ثابتة.

ما تفعله التمرينات الرياضيّة أكبر كثيرًا من مجرد إعطائك «دفعة إيجابية صغيرة» من أجل تحسين حالتك المزاجيّة. وذلك أنّ لها أثراً إيجابياً على عقلك وجسدك معًا من نواحٍ كثيرة جدًا. لكن، من الأفضل أن تجرّب هذا بنفسك. اعثر على طريقة مناسبة لزيادة نشاطك الجسديّ بحيث يكون ذلك ممتعًا ومقنعًا لك، وسوف ترى كيف يصير إحساسك.

النوم

إذا أخذت أيّ واحد من البشر وبدأت تحرمه من النوم، فسوف تصير إصابته بأمراض جسديّة وعقلية أكثر سهولة. إلّا أنّ العلاقة بين النوم والصحّة العقليّة علاقة ذات اتجاهين. فعندما تتراجع صحتّك العقليّة بفعل حالة من الشدّة النفسيّة أو من سوء المزاج أو القلق، فمن المرجّح أن يؤدّي هذا إلى اضطرابات في النوم. في وسعك أن تكون واثقًا كلّ الثّقة من أنّ أيّ خلل يصيب نومك سيؤدّي إلى خلل في مزاجك وفي إيمانك بقدرتك

على استعادة حالتك الطبيعيّة. فعندما يكون نومك غير كافٍ، تحسّ أنّ فعل أيّ شيء يصير أكثر صعوبة. إن للنوم أثرًا عميقًا على كلّ جانب من جوانب حياتك؛ فإذا رأيت أنّ نومك ليس جيدًا بالقدر الكافي، فمن الأجدر بك أن تبذل جهدًا ووقتًا في محاولة تحسينه.

يُنصح من يعانون الأرق زمنًا طويلًا أن يستعينوا بشخص مختصّ. أمّا إذا أردت أن تعمل على تحسين كميّة نومك، أو على تحسين جودته، فمن الممكن أن تستعين بقائمة النصائح الواردة أدناه. من جديد، لا بدّ من القول إنّنا لا نسعى إلى الكمال، وإنّه ليس عليك أن تنفّذ كلّ ما هو وارد في القائمة كي تحصل على نوم جيّد بالقدر الكافي. تمرّ بنا في الحياة أوقات تجعلنا غير قادرين على أن ننام نومًا صحيًّ. إذا كنت ممّن تتغيّر أوقات عملهم، أو ممن يسافرون مسافات طويلة، أو ممن لديهم أطفال صغار، أو ممن اعتادوا السهر على ألعاب الكمبيوتر حتّى وقت متأخر، ففي وسعك أن تنظر إلى حالتك وأن تقوم بما هو ضروريّ لإعادتها إلى الاتجاه الصحيح.

- لا تقم بتمرينات رياضيّة عنيفة إلّا في الجزء الأول من يومك، وخصّص فترة المساء للاسترخاء.
- الحمام الدّافئ قبل النوم يساعد جسدك في بلوغ درجة الحرارة المثلى للاستغراق في النوم.
- حاول الحصول على أقصى حدّ ممكن من الضوء الطبيعي خلال أول نصف ساعة بعد استيقاظك. يتأثّر إيقاع الجسم الداخلي الذي ينظّم النوم بمقدار التعرض للضوء الطبيعي. من الممكن أن تكون الإنارة الدّاخلية مفيدة، لكنّ الضوء الطبيعي في الخارج أفضل كثيرًا، وذلك حتى في الأيام الغائمة. فليكن الخروج مدّة عشر دقائق أوّل ما تفعله في الصباح. واحرص أيضًا على البقاء في الخارج أطول فترة ممكنة أثناء النّهار.
- في المساء، بعد أن تغيب الشمس، احرص على أن تكون الإنارة غير شديدة. أمّا فيما يتّصل بشاشات الأجهزة الإلكترونية فإن الدراسات تشير

إلى أن مقدار سطوع الشاشة أهم كثيرًا من لونها. خفّف سطوع الشاشة إلى أقصى حدّ ممكن وقت المساء، وأطفئها في أبكر وقت تستطيعه.

- خصّص أثناء النهار وقتًا للتفكير في الأمور التي تزعجك أو تثير قلقك. اتّخذ قراراتك، وضَع خططك، وأنجز ما تستطيعه من قائمة الأمور التي يجب أن تنجزها. إنّ حصولك على نوم جيّد مرتبط أيضًا بما تفعله وقت النهار. سوف تكون شخصًا ذا قدرة أفضل على حلّ المشكلات خلال ساعات الضياء النهاريّ؛ أمّا إذا أجّلت المشكلات وتجاهلتها، فسوف تأتيك ليلًا عندما تحاول أن تنام. من هنا، عليك أن تنجز مهامك و«تفرّغ» ذهنك إلى أقصى حدّ تستطيعه.
- بالنسبة إلى تلك الليالي التي يصير فيها وضع الرأس على الوسادة كأنّه إشارة موجّهة إلى الدماغ كي يبدأ القلق، حاول أن تضع قائمة بالأمور التي تشغل بالك وتثير قلقك. ضع ورقة وقلمًا إلى جوار السرير. عندما تنبثق في ذهنك فكرة مقلقة، حاول أن تسجّلها. يكفي أن تكتب بضع كلمات فقط. كرّر ذلك كلّما انبثقت في ذهنك أمور جديدة تقلقك. سيصير ما سجّلته قائمة «مهام» من أجل اليوم التالي. عليك أن تَعد نفسك بتخصيص وقت -غدًا- للتفكير في هذه المشكلات. إن فعلت هذا، فسوف تصير قادرًا على «تركها تذهب عنك» بحيث تركّز اهتمامك على نيل قسط من الرّاحة.
- أنت غير قادر على «إرغام نفسك على النوم». وليس الاستغراق في النوم بالأمر الذي يستطيع المرء اتخاذ قرار فيه. يأتي النوم عندما توجد بيئة مناسبة تسمح للجسد والعقل بأن يحسّا أمانًا وهدوءًا. من هنا، لا تركّز تفكيرك على ضرورة النوم، بل على الاسترخاء والراحة والهدوء، وسوف يكون دماغك كفيلًا بالباقي.
- تجنّب الكافيين في المساء وبعد الظهر. غالبًا ما تحتوي مشروبات الطاقة التي يجري الترويج لها بين المراهقين على نسبة عالية من الكافيين مما يؤدّي إلى تشويش النّوم وظهور أعراض القلق.

• كقاعدة عامّة، من المستحسن ألّا تبالغ في استهلاك أيّ شيء خلال الفترة التي تسبق وقت النوم. يشمل هذا تناول وجبات كبيرة فيها مستوى عالٍ من السكر. وذلك أنّ كلّ ما من شأنه أن يزيد مستوى التوتر لن يساعدك في النوم ولا في البقاء نائمًا لمدّة كافية.

التغذية

ثمّة تداخل كبير بين الصحّة العقليّة والصحّة الجسديّة. إذا طرأ تغيّر في واحدة، فسوف يطرأ تغيّر في الثانية. لقد حقّق العلم في السنوات الماضية تقدّمًا كبيرًا في البرهنة على هذه الحقيقة. ما تغذّي به دماغك له أثره الواضح على مشاعرك.

بل إن الدراسات تبيّن أيضًا أنّ للتغذية آثارًا حميدة مهمّة بالنسبة إلى الأعراض الاكتئابيّة (جاكا وآخرون، 2017). كما أنّ إدخال تغييرات إيجابية على برنامجنا الغذائيّ يمكن أن يساهم في الوقاية من الاكتئاب مع التقدّم في السّنّ (سانشيز- فيلجز وآخرون، 2016). عندما نفهم أنّ حالتنا المزاجيّة تتأثّر بعوامل كثيرة، يكون من المنطقيّ تمامًا أن ننظر إلى الأمر من جوانبه كلّها. تكفي لحظة واحدة من التفكير لأن يستطيع أكثرنا، من غير صعوبة، التوصّل إلى بضع طرق من شأنها أن تحقّق للجسد تغذية أفضل. تشير الدراسات الجارية في أنحاء مختلفة من العالم إلى أنّ ما من نظام غذائي صارم بعينه يمكن أن يقي الصحّة العقليّة. يقدّم النظام الغذائيّ التقليديّ في منطقة البحر المتوسط أقوى الأدلّة وأهمّها على أنّه أساس جيّد للصحّة العقليّة. لكن ثمّة أنظمة غذائيّة كثيرة أخرى تساعد في تقليل خطر الاكتئاب، ومن بينها الأنظمة الغذائية التقليديّة في النرويج واليابان، فضلًا عن النظام الغذائيّ الأنجلو ساكسوني (جاكا، 2019). ما تشترك فيه هذه الأنظمة كلّها هو أنّها تشتمل على أطعمة كاملة غير معالَجة، وعلى دهون صحيّة وحبوب كاملة.

ثمّة الكثير جدًّا من المعلومات الخاطئة في شأن الغذاء. إلّا أنّ الفكرة

الأكثر أهميّة في هذا الشأن هي اعتبار التغذية الجيّدة واحدة من الأولويات فكرة ممتازة من أجل تدبير حالات سوء المزاج ومن أجل تحسين الصحّة العقليّة (فضلًا عن تثقيف نفسك في هذا المجال، إن كنت في حاجة إلى ذلك).

لكن، وكما قلت من قبل، فإنّ الإقدام على تغيّرات كبيرة في الحياة بين عشيّة وضحاها ليس مفيدًا إذا كنت غير قادر على الاستمرار. بدلًا من ذلك، من الأفضل أن تسأل نفسك دائمًا، «ما التغيّر الصغير الذي أستطيع اعتماده اليوم كي أُدخل تحسينًا على ما أتناوله من طعام؟» وبعد ذلك، حاول أن تكرّر فعل هذا كلّ يوم.

النّظام الثّابت

اعتماد نظام ثابت في الحياة: «لاعب دفاع» مهمّ من أجل القوّة والصحّة العقليّة. لعلّ هذا الأمر لم يكن يحظى بتقدير كافٍ من حيث أثره على حُسن حالنا قبل أن يؤدّي وباء كوفيد إلى قلب حياة بشر كثيرين رأسًا على عقب.

إنّ التكرار والقدرة على توقّع ما سيأتي يساعداننا في أن يكون لدينا إحساس بالأمان؛ لكنّنا أيضًا في حاجة إلى التنوّع وإلى قدر من الإحساس بالمغامرة. من هذا، نحبّ أن يكون لنا نظام ثابت، ونحبّ أن نخرق ذلك النظام أحيانًا (من الأفضل أن يحدث ذلك الخرق من خلال فعل أمر ممتع أو مثير أو ذي معنى).

عندما لا نكون في حالة حسنة، يمكن أن يتعرّض نظام حياتنا إلى شيء من الاضطراب. فقد تتابع التلفزيون حتى ساعة متأخرة في الليل لأنّك تحاول الهرب من أفكار تثير الكرب، أفكار متّصلة بعملك في اليوم التالي. نتيجة ذلك، يأتي الصباح فتجد صعوبة في الاستيقاظ. ويؤدّي تأخّرك في النوم إلى حرمانك من ممارسة تمريناتك الرياضيّة الصباحيّة.

من الممكن أيضًا أن تتوقّف عن العمل فترة من الزمن فتكتسب عادة القيلولة بعد الظهر. لكنّ هذا يؤدّي إلى مواجهتك صعوبة في النوم ليلًا.

انقطاعك عن العمل يغيّر مقدار ما تعيشه من تفاعل اجتماعيّ مع الآخرين. تظلّ في البيت عدّة أيام ولا تغادره، فلا ترى حاجة إلى الاستحمام أو حتّى إلى النهوض من الفراش في الصباح. ثم تتراجع شهيّتك للطعام ولا تعود لديك طاقة كافية فتصير أكثر ميلًا إلى مواصلة شرب القهوة طيلة النهار... هكذا يظهر الأثر المتزايد لتغيّر نظامك اليوميّ الذي كان فيما مضى ثابتًا.

ثمّة أهميّة حقيقيّة لكلّ واحد من هذه التغيّرات التي تبدو صغيرة، وذلك لأنّها تتجمّع معًا فتشكّل بمجملها الوضع المزعج الذي تعيشه الآن. إذا كانت أمامك كأس كبيرة من الماء ووضعت فيها نقطة من شراب منبّه فقد لا تكون قادرًا على ملاحظة الفرق. إذا أضفت بضع نقاط أخرى، فسوف يتغيّر لون الماء قليلًا. لكنّ قدرًا كافيًا من تلك النقاط الصغيرة سيفضي آخر الأمر إلى تغيّر كبير في لون الماء وفي طعمه أيضًا. يعني هذا أنّ لكلّ قطرة صغيرة أهميّتها حتى إن لم تكن أيّ واحدة منها كافية في حدّ ذاتها لإحداث تغيّر كبير في حالتك النفسيّة.

مكتبة سُر مَن قرأ

مع هذا كلّه، ينبغي القول إنّ ما من نظام ثابت مثاليّ. المفتاح هو أن تتوصّل إلى توازن بين المغامرة وقابليّة التوقّع، وذلك بحيث يكون توازنًا مناسبًا لك أنت. إذا استطعت أن تنتبه إلى اللحظة التي يختلّ فيها ذلك التوازن وتمكّنت من استعادته، فسوف تكون هذه خطوة كبيرة في الاتّجاه الصحيح.

التواصل البشريّ

مع أنّ اهتمامك بعقلك وجسدك أمر بالغ الأهميّة، فإنّ السعي إلى علاقات عالية الجودة واحد من أقوى الأدوات التي في حوزتنا من أجل المحافظة على صحّة عقليّة جيّدة على امتداد حياتنا كلّها (والدينغر وشولتز، 2010).

عندما لا تتّخذ علاقاتنا مجرى حسنًا، فمن الممكن أن يكون لهذا آثار كارثيّة على مزاجنا وعلى حالتنا الانفعاليّة. والعكس بالعكس. فمن

الممكن أن يكون لتراجع حالتنا المزاجيّة أثر ضارّ على علاقتنا. قد يؤدّي هذا بنا إلى الإحساس بالانفصال عن الناس الذين من حولنا وإلى إطلاق شعور عميق بالوحدة.

عندما تكون في حالة مزاجيّة سيّئة، يمكن أن تكون فكرة مقابلة أيّ إنسان فكرة ثقيلة مرهقة. هذا هو «فخّ الاكتئاب». يقول لنا إحساسنا بأن نبتعد وأن نختبئ كي لا نرى أحدًا قبل أن يتحسّن وضعنا. هذا ما يجعلنا ننتظر إلى أن تأتي تلك اللحظة. ولكن، إذا فعلنا هذا، فنحن نعمل على إبقاء أنفسنا في ذلك الوضع. من الممكن أن يكون انفراد المرء بنفسه حينًا من الزمن أمرًا مفيدًا من أجل استعادة الطّاقة، لكن من الممكن لهذا الابتعاد عن الآخرين أن يتحوّل بسهولة كبيرة إلى مسار تراجعيّ، أي إلى اجترار للأفكار وكره للذّات من شأنهما أن يغذّيا الاكتئاب ويحافظا على استمراره.

إن وجودنا مع الآخرين (حتّى عندما لا تكون لدينا رغبة في الوجود معهم) وملاحظتهم والتفاعل معهم وبناء علاقات بيننا وبينهم يمكن أن يكون مفيدًا لنا في تحسين حالتنا المزاجيّة و«إخراجنا من رؤوسنا» والعودة بنا إلى العالم الحقيقيّ. نعلم من نتائج الدراسات والأبحاث أنّ المساندة الاجتماعيّة الجيّدة وثيقة الصلة بالتوصل إلى نتائج حسنة فيما يتّصل باضطرابات المزاج (ماكاهارا وآخرون، 2009).

إنّ لدى أشخاص كثيرين ممن لا يخبرون أحدًا عن معاناتهم اعتقادًا راسخًا بأنّ ظهورهم بما هو أقلّ من «أحسن أحوالهم» سوف يجعلهم عبئ على البشر الذين من حولهم. لكنّ العلم يقول غير هذا. إنّ للمساندة الاجتماعيّة آثاراً إيجابيّة على من يتلقّاها وعلى من يقدّمها أيضًا (إيناغاكي وآخرون، 2012). فعندما نعاني ونكون راغبين في إخراج أنفسنا من الحالة المزاجية السيئة، يكون من أهمّ ما نستطيع فعله هو أن نسبح ضدّ التيار الذي يحاول أن يدفع بنا صوب العزلة والوحدة. علينا ألّا ننتظر إلى أن نحسّ رغبة في ذلك، لأنّ تلك الرغبة لا تأتي إلّا متأخرة: ينبغي أن يأتي الفعل أولًا، وبعده يأتي الإحساس بأثره. كلّما طال الوقت الذي تمضيه في

علاقات حقيقيّة مع بشر آخرين، اقترب موعد بدء تحسّن حالتك العقلية.

لا يعني قضاء الوقت مع أشخاص آخرين أنّ علينا أن نحدّثهم عمّا نشعر به. بل حتّى إنّنا لسنا مضطرين أبدًا إلى الكلام معهم. يكفي أن يكون المرء مع الناس، وأن ينظر إليهم ويبتسم لهم. شارك في الأحاديث التي تعجبك أو التي تستطيع أن تشارك فيها. من الممكن أن يجعلنا الاكتئاب، أو حتى سوء المزاج نشعر بقدر من القلق وعدم الراحة عندما نكون مع الآخرين. يقلقنا التفكير في كيف يمكن أن يكون مظهرنا أو كلامنا؛ ونميل إلى قضاء قسم كبير من وقتنا في انتقاد أنفسنا، وذلك إلى حدّ يجعلنا نبدأ الظنّ أنّ الآخرين يحكمون علينا بالطريقة نفسها. هل تستطيع تذكّر إلى أيّ نوع من أنواع «الانحراف الذهني» ينتمي هذا التفكير؟

على الرغم من كلّ ما ينتابنا من أفكار ومشاعر تبعدنا عن الآخرين، فإنّ الصّلات البشريّة هي الآلية الداخلية الأصيلة فينا، تلك الآلية التي تمنحنا قوّة وثباتًا. عندما نعاني صعوبات، تكون الصلة مع الناس عونًا لنا. والمقصود هنا تلك الصّلات الآمنة ذات الجودة الرفيعة. إذا لم نستطع تحقيق تلك الصّلات من خلال الأصدقاء أو أفراد العائلة، فمن الممكن أن يوفّر لنا الاختصاصيون ذلك إلى أن نتمكن من إنشاء صلات جديدة مناسبة بحيث تكوّن تلك الصلات علاقات ذات أهمية ومغزى في حياتنا.

خلاصة الفصل

- يوفّر لنا «لاعبو دفاع» صحّتنا العقلية أسس الصحّة الجيدة. إذا اعتنينا بهم عناية يوميّة، فسوف يردّون على عنايتنا بعناية أكبر منها.
- إذا لم تفعل اليوم إلا أمرًا واحدًا، فليكن ذلك الأمر تمرينات رياضية. إذا اخترت نشاطًا جسديًّا ممتعًا لك، فسوف يزيد هذا من فرصة استمرارك في فعله.
- إنّ العلاقة بين النوم والصحّة العقليّة طريق ذات اتجاهين. فاهتمامك بنومك يفيد صحتك العقليّة، كما أنّ إدخالك تغييرات على مجريات يومك يؤدّي إلى تحسّن نومك.
- ما تغذّي به دماغك يؤثّر على مشاعرك. إنّ للأنظمة الغذائية التقليدية في حوض البحر المتوسط وفي اليابان والنرويج فوائد واضحة فيما يتّصل بالصحّة العقليّة.
- الصّلات البشرية أداة فعّالة جدًا من أجل مواجهة الشدّة النفسيّة. علاقاتك قادرة على تغييرك جسديًّا ونفسيًّا.

2

في التحفيز

الفصل السادس

فهم التّحفيز

مثلما نكوِّن مجموعة أدوات الصحّة النفسيّة من مجموعة مهارات تفيدنا في حياتنا، يسهل تخيّل أن يكون التحفيز واحدًا من تلك الأدوات. لكنّ التحفيز ليس مهارة، ولا هو خصلة شخصيّة ثابتة إمّا أن تكون لدينا أو لا تكون. يعرف كثير منّا ما ينبغي فعله على وجه التحديد. لكنّ المشكلة هي أنّنا لا نحسّ برغبة في فعله الآن. نؤجّل ذلك الأمر إلى وقت لاحق، لكنّ الوقت اللّاحق يأتي فنجد أنّنا لا نزال «غير راغبين». وأحيانًا، تشتعل حماستنا من أجل هدف من الأهداف فتبدأ الأمور حركتها في الاتجاه الصحيح. ثم تمضي بضعة أيام فيختفي ذلك الشعور من جديد ونجد أنّنا عدنا إلى نقطة البداية. ليست حالة التحفيز التي تظهر وتختفي ناتجة عن مشكلة في الشخص. إنّها جزء من الطبيعة البشريّة. وهي إحساس يظهر ويختفي مثله مثل غيره من الأحاسيس. يعني هذا أنّنا لا نستطيع الاعتماد عليه دائمًا لأنّه قد لا يكون موجودًا عندما نحتاج إليه. ولكن، ماذا يعني هذا بالنسبة إلى أهدافنا وأحلامنا؟ يكون دماغك في حالة انتباه مستمرّ لما يجري في جسدك. يعرف الدماغ كيف يتغيّر معدل نبضات قلبك، وكيف يتغيّر تنفّسك، وما يجري في عضلاتك؛ وهو يستجيب لتلك المعلومات التي يتلقّاها فيقرّر ما ينبغي إنفاقه من طاقة على المهمّة التي تواجهها الآن. يعني هذا أنّنا قادرون على التأثير في تلك المشاعر بأكثر ممّا نظن. عندما نبدأ بتغيير ما «نفعله بجسدنا»، يكون لذلك أثر على النشاط الجاري في الدماغ ينعكس بدوره على الأحاسيس التي يبثها الدماغ في الجسد. هذا أمر نستطيع استخدامه على نحو مفيد لنا.

عندما نمرّ بحالة غياب الحافز الذي يدعونا إلى الفعل، نستطيع «مهاجمة» تلك الحالة من ناحيتين اثنتين:

- تعلُّم كيف نرعى وننمّي ذلك الإحساس بالحافز وكيف نزوّده بالطاقة كي نزيد فرصة ظهوره أكثر فأكثر.
- تعلُّم كيف نتصرّف بما فيه مصلحة لنا حتّى عندما يغيب الحافز. يعني هذا تطوير قدرتك على فعل ما ينبغي فعله حتى عندما يكون «جزء منك» غير راغب في ذلك.

أهو تسويف أم عجز عن البهجة؟

أريد هنا أن أميّز بين التسويف، أو التأجيل، وبين حالة العجز عن البهجة، أو العجز عن الإحساس بالسرور. التأجيل أمر يفعله كلّ إنسان. إنّه ما نفعله عندما نرجئ فعل أمر من الأمور لأنّ ما ينبغي فعله يثير فينا كربًا أو أيّ شعور آخر لا نحبّه. لقد صنعتُ حتى الآن مئات مقاطع الفيديو من أجل وسائل التواصل الاجتماعيّ. لكن يكفي أن تطلب منّي صنع مقطع أحسّه مزعجًا أو صعبًا حتى أظلّ طيلة النهار أحاول تأجيل القيام بتلك المهمّة، وحتى أجد دائمًا ما يقنعني بأنّ تلك الأمور الأخرى التي أفعلها تعني أنّني «أنتج شيئًا». حقيقة الأمر هي أنّني «أسوّف» أو «أؤجل» لأنّ فكرة صنع ذلك المقطع تبدو لي (في ذلك اليوم) صعبة أو مزعجة.

أمّا عدم القدرة على الابتهاج أو السرور فهو أمر مختلف. ففي هذه الحالة، لا نجد أيّ متعة أو مسرّة في الأشياء التي تسرّنا وتنفعنا عادة. إنّها حالة مرتبطة بعدد من المشكلات الصحيّة، ومن بينها الاكتئاب. عندما نكون في تلك الحالة، نبدأ بالتساؤل عمّا إذا كان أيّ شيء يستحق بذل الجهد فيه. أمور كانت تمتعنا أو تسرّنا تبدو لنا الآن من غير معنى. هذا ما يجعلنا نكفّ عن فعل أيّ شيء من شأنه أن يحسّن حالتنا المزاجية لأنّنا صرنا من غير أيّ رغبة في فعله.

عندما تبدأ بتجنّب أمر مهم أو ذي معنى بالنسبة إليك، تكون ردّة فعلك

الطبيعية أن تفضّل الانتظار ريثما تجد نفسك راغبًا في فعله. تنتظر إلى أن تحسّ نفسك مستعدًا له، أو إلى أن تجد ما يحفزّك إلى فعله. المشكلة في هذا الأمر هي أنّ هذا الإحساس لا يأتي من تلقاء نفسه، بل علينا أن نخلقه من خلال الفعل. يؤدّي عدم فعل أيّ شيء إلى زيادة الكسل وإلى الإحساس بأنّ «ما من شيء يستحقّ الجهد» فيتفاقم الأمر أكثر وأكثر. إنّ التحفيز نتاج ثانويّ رائع للإقدام على الفعل. إنّه ذلك الإحساس الجميل الذي يكون لديك عندما تكون خارجًا من النادي الرياضي، لا عندما تكون ذاهبًا إليه (أي بعد إنجازك تمريناتك الرياضية، لا قبل إنجازها). إنه ذلك الإحساس بالطاقة والعزم الذي ينشأ لديك عندما تبدأ فعل أمر من الأمور ويبدأ كلٌّ من دماغك وجسدك التجاوب مع ما تفعله. أحيانًا، يكون ذلك الإحساس عابرًا لا تستطيع التمسّك به. وفي أحيانٍ أخرى، يستمرّ فترة طويلة. وهذا معتمد، في أكثره، على العوامل الأخرى التي من شأنها أن تشجّعه أو أن تحبطه.

عندما نبدأ فعل أمر من الأمور، وحتّى عندما تقول لنا حالتنا المزاجية السيّئة «أنا لست راغبًا في هذا»، فذلك يعني أنّنا راغبون في إحداث تغيّر جسديّ وانفعاليّ. لا أريد القول إنّ استماعنا إلى أغنية أو تنفيذنا تمرينًا رياضيًّا سوف يحلّ مشكلاتنا كلّها أو يغيّر حياتنا؛ لكنّه كافٍ لإطلاق سلسلة حوادث تؤدّي إلى تغيير الاتجاه. إذا بدأت فعل الأمر الذي تتمنى لو أنّك راغب في فعله، فسوف تزداد فرصة تحفيز دماغك بطريقة تولّد لديك متعة أو نوعًا من الحافز.

عندما يعاني الإنسان اكتئابًا، ويصير عاجزًا عن الإحساس بالبهجة نتيجة اكتئابه، فإنّ عودة استمتاعه بما يقوم به من نشاطات، وعودة الحافز الذي يدفعه إلى القيام بها، أمور تستغرق زمنًا. كما يمكن أن تظلّ تلك العودة «عودة متردّدة» على امتداد فترة زمنيّة طويلة. تمرّ مرحلة لا بدّ لنا فيها من مغالبة أنفسنا كي نقوم بالأمور التي هي مهمّة بالنسبة إلينا، حتّى عندما لا نكون راغبين في فعلها، وذلك حتّى «نعيد اتصالنا» بما اعتدنا أن نحسّه من متعة ومسرّة.

خلاصة الفصل

- ليس الحافز شيئًا يولد معك.
- لا يمكن الاعتماد على أن يكون إحساسك بالطاقة وبالرغبة في فعل أمر من الأمور موجودًا دائمًا.
- إتقان عمليّة التحفيز يعني تكوين القدرة على إنجاز ما يكون إنجازه مهمًّا بالنسبة إليك، حتى عندما يكون «جزء منك» غير راغب في فعل ذلك.
- غالبًا ما يكون التأجيل والتسويف محاولة لتفادي الضغط النفسيّ أو الإحساس بعدم الراحة.
- عدم القدرة على الإحساس بالبهجة يعني أنّنا لا نستمتع بالنشاطات التي نستمتع بها عادة. كثيرًا ما يكون هذا مرتبطًا بحالات الاكتئاب وسوء المزاج.
- إن كان هناك أمر يهمّك ويمكن أن يكون نافعًا لصحّتك، فلا تنتظر إلى أن تحسّ رغبة في فعله ـ افعله على أيّ حال.

الفصل السابع

كيف تغذّي الإحساس بالتحفيز، وكيف ترعاه

الإحساس بالحافز أمر أكبر من وجود سبب لفعل أمر من الأمور. عندما نستخدم كلمة «تحفيز» أو «حافز» في حديثنا، فغالبًا ما نعني ذلك الإحساس بالحماسة، أو ذلك الدّافع الذي هو شيء متقلّب مثله مثل أيّ دافع آخر. ثمّة أمور تغذّي ذلك الإحساس، وأمور أخرى تضعفه. فما هي الأشياء التي تقوم بها فيعقب ذلك -غالبًا- إحساسك بالطّاقة وبالتّحفيز؟

يخبرنا العلم بالأمور التي تكون ناجحة بالنسبة إلى معظم الناس. لكن من شأن الأمور التي تستطيع معرفتها بنفسك أن تضيف إلى ذلك قيمة كبيرة. ليس في مقدورك تغيير أمر لا تدرك وجوده. من هنا، يكون إنفاق بعض الوقت في مراقبة وتوثيق ما تحاول فعله أمرًا ذا أهمية كبيرة جدًّا ويمنحك فرصة جيّدة لأن تولّد في نفسك، طيلة الوقت، ذلك الإحساس بالحافز.

فيما يلي بعض الأمور التي تساعد في حضور ذلك الإحساس:

حرّك جسدك

لا يأتي التحفيز من موضع بعينه في دماغك. وهو ليس جزءًا ثابتًا من أجزاء شخصيّتك. كما أنّه ليس واحدًا من الأدوات الأساسية التي نستخدمها كي نتحرّك ونبادر إلى الفعل، فهو غالبًا ما يكون ناتجًا عن تلك الحركة.

ولكن، ماذا لو لم يكن لديك أيّ حافز يدعوك إلى ممارسة التمرينات الرياضيّة؟ قد يكون مفتاح جعل التمرينات الرياضية جزءًا دائمًا من حياتك اليومية كامنًا في العثور على نمط من الحركة تستطيع البدء به حتى عندما يكون الحافز ضعيفًا. تبيّن الدراسات أنّ أداء مقدار صغير من التمرينات

الرياضية أفضل كثيرًا من عدم فعل أيّ شيء؛ وتبيّن أيضًا أنّ كلّ ما يتجاوز مقدار حركتك المعتادة يكون مفيدًا في تعزيز قوّة إراتك (بارتون وبريتي، 2010). ابحث عن أمر تحسّه سهلًا... أمر يأتيك بشيء من البهجة أو المتعة... أمر يمكن أن تحسّه «استراحة ثمينة» لا عملًا مضجرًا آخر لا بدّ لك من إنجازه. أضف إليه موسيقى تعجبك، أو أصدقاء، أو أيّ شيء يمكن أن يجعلك راغبًا في فعله كلّ يوم بدلًا من أن تكرهه وتخشاه.

إنّ إدخال قدر من التمرينات الرياضية -مهما يكن بسيطًا- قادر على زيادة الحافز لديك. قد يكون عليك استخدام أسلوب «التصرف عكس ما تحسّه من دوافع» وذلك لأنّك لن تجد نفسك راغبًا في ممارسة التمرينات الرياضية. إلّا أنّ أثر هذا الفعل البسيط على إحساسك بعدم الرغبة سيظل ظاهرًا طيلة اليوم. إذا جعلت هذا الأمر يحدث، فأنت سائر على طريق الفوز.

البقاء على اتّصال مع الهدف

في المعالجة النفسيّة، كثيرًا ما يحدث أن نتعاون مع الشخص الخاضع للمعالجة على وضع أهداف، ثم نساعده في اكتشاف كيف يستطيع أن يحقّقها. لكنّ العمل الحقيقيّ (الصعب) يبدأ عندما تخرج الأمور عن مسارها. فعند هذه النقطة، يصير الشخص الذي لا يتلقّى مساندة معرّضًا لأن يستسلم ويترك الأمر كلّه. لكن علينا أن نستخدم تلك «النكسات» من أجل تقوية أنفسنا في المستقبل. فإذا استطعنا التوصّل إلى فهم أفضل لما كان سببًا للفشل، وإذا كانت «العودة إلى المسار» مجرد جزء من العمليّة كلّها، فنحن في وضع مناسب يسمح لنا بتوقّع متى يتكرّر حدوث النكسة بحيث نكون قادرين على تفادي الصعوبات عندما تظهر لنا في المستقبل.

أعتقد أنّ من بين الأسباب التي تجعل بعض الأشخاص الذين أعالجهم يقولون لي إنّهم يحسّون زيادة كبيرة في الحافز لديهم بعد الجلسة، هو أنهم قد أمضوا بعض الوقت في «إعادة التواصل» مع أهدافهم. إذا لم يبق الأمر الذي نعمل عليه «طازجًا» في أذهاننا فسوف نفقد اندفاعنا سريعًا.

فسواء أكنت تعمل على تحسين مزاجك أم على أيّ جانب آخر

من جوانب حياتك، فإنّ ممّا له أهميّة بالغة هو أن تظلّ على تواصل مع أهدافك لأنّ تلك الأهداف في حاجة إلى رعاية دائمة. حاول أن تستعيد تلك الأهداف وأن تتذكرها كلّ يوم، تستطيع فعل هذا من خلال تدوين يومياتك. وليس من الضروري أن تستهلك هذه المهمّة زمنًا طويلًا إذ يكفي أن تخصّص دقيقة واحدة من صباح كلّ يوم فتسجل أمرًا أو أمرين ستفعلهما في يومك من أجل تقريبك من هدفك. وفي آخر النهار، يكفي أن تكتب بضعة سطور تتحدث فيها عمّا مررت به. ليس الاستمرار في أداء هذه المهمّة بالأمر الصعب لأنّه لا يستلزم وقتًا طويلًا... ليس أكثر من دقيقتين. إلّا أنّ هذا يضمن أن تظلّ مسؤولًا أمام نفسك في كلّ يوم وأن تظلّ منتبهًا إلى أهدافك.

اجعل مهامك صغيرة

من شأن أيّ مهمّة كبيرة أن تستدعي إحساس «لا أريد هذا». لذا، اجعل مهماتك صغيرة، واجعلها ذات تركيز واضح. يغيّر الناس حياتهم من خلال المعالجة النفسية، لكنّ هذا لا يتمّ بين عشيّة وضحاها. فهم لا يأتون إلى موعد الجلسة الثانية وقد تخلصوا من المشكلات وصارت لديهم ذهنية مختلفة. يعود الواحد منهم إلى بيته حاملًا مهمة واحدة كي يستطيع التركيز عليها. نحن لا نستطيع التركيز على أمرين معًا، وليست لدينا إلا قدرة محدودة على فعل أمور لا نحسّ أنّنا راغبون في فعلها.

لكن، وبطبيعة الحال، لا يلتزم أكثرنا بهذا الأمر. نستطيع رؤية أنّ الحياة في حاجة إلى «إصلاح» فنحاول الإقدام على تنفيذ تحوّل كبير دفعة واحدة. نتوقّع من أنفسنا الكثير، ثم لا نلبث أن نسقط في هاوية من اليأس عندما نتعب، فنستسلم ونتخلّى عن الأمر كلّه. عندما يحدث هذا، تصير المحاولة مرة أخرى أمرًا أصعب وأقلّ احتمالًا.

عندما يتراجع ما لدينا من حافز يدعونا إلى تحقيق هدف بعيد المدى، يكون مفيدًا لنا أن نتلقّى «جوائز صغيرة» ونحن في الطريق إلى ذلك الهدف. ليس المقصود بهذا أن تكون الجوائز آتية من خارجنا، بل أن

تكون جوائز داخليّة. أنت تتلقّى تشجيعًا حقيقيًّا عندما تهنئ نفسك على ما تبذله من جهد وتقول لها إنّ الأمر كان يستحقّ العناء لأنّك تسير في الاتجاه الصحيح. عندما تفعل هذا، فأنت تساعد نفسك في بذل الجهد من جديد لإدراكك أنّك تسير في الطريق المفضية إلى التغيير الذي تحبّ أن تراه.

عندما نرحّب بما نحقّقه من تقدّم وانتصارات صغيرة خلال مسارنا، نبدأ إدراك أنّ ما نبذله من جهد قادر على أن يكون ذا أثر في هذا العالم. فإحساسنا بأنّنا نمتلك هذه القدرة يساهم في إمدادنا بالطاقة كي نتابع المحاولة. هذا سبب مهم جدًّا لأن نبدأ بداية صغيرة ونطوّر في أنفسنا عادات جديدة نضمن أنّ كلّ واحدة منها ستصير مغروسة في نفوسنا. فما إن تكتسب عادة إعطاء السلوكيّات الصحيّة موقع الصدارة في حياتك حتّى تصير هذه السلوكيّات نفسها قادرة على جعلك تستمرّ في فعل ذلك.

مقاومة الإغراء

نحاول أحيانًا أن نبني حافزًا كي يساعدنا في المبادرة إلى الفعل. لكنّ التغيير يستلزم أيضًا قوّة إرادة من أجل مقاومة الإغراءات ومن أجل مقاومة ما يدعونا إلى فعل أشياء تأخذنا في اتجاه معاكس لأهدافنا.

أظنّني كنت في الثالثة أو الرابعة من العمر عندما زرت بيت جدتي وخرجت إلى الحديقة فوجدت جدّي يستخدم آلة تشذيب العشب. الظاهر أنّ الآلة لم تعمل جيدًا فقلبها على ظهرها وراح ينتزع حزمًا من الأعشاب كانت عالقة فيها. التفت إليّ وقال: «افعلي ما أردتِ، ولكن لا تضغطي على هذا المفتاح الأحمر».

جلست على العشب. إلى جواري ذلك المفتاح الأحمر المثبت إلى جانب الآلة. تعلّقت عيناي به. لا تضغطي على *المفتاح! لا تضغطي على المفتاح!* رحت أتساءل في نفسي إن كان هذا المفتاح واحدًا من الأشياء التي تصدر صوتًا مثيرًا عند الضغط عليها. *لا تضغطي على المفتاح! لا تضغطي على المفتاح!* بدا لي المفتاح صقيلًا. *لا تضغطي على المفتاح! لا تضغطي على المفتاح!* صار كأنّه مغناطيس. امتدت يدي وضغطت

على ذلك المفتاح الأحمر. على الفور استجابت الآلة بزئير شديد وبدأت الأنصال القاطعة حركتها. شاء الحظ ألّا يفقد جدّي أيّ إصبع من أصابعه؛ لكنّني تعلّمت شتيمة جديدة.

لقد اتّضح لي أنّ تركيزي على الأمر الذي لا يجوز أن أفعله لم يكن استراتيجية ناجحة. إذًا، ما الذي يكون ناجحًا، وما الذي يكون مفيدًا عندما يقتضي التغيير الإيجابي أن نقاوم الإغراء؟ تعتبر معرفة إدارة التوتر النفسي من أهم العوامل المساعدة. يكون ضبط النفس أمرًا ممتازًا عندما يكون التوتر منخفضًا ويكون «تغيّر معدّل نبض القلب» عاليًا. إنّ تغيّر معدّل نبض القلب مقياس لتغيّرات الزمن الفاصل بين النبضات. وهو يحدّد معدّل تغيّرات النبض على امتداد اليوم. لعلّك لاحظت أنّ نبضات قلبك تتسارع عندما تنهض من فراشك في الصباح، أو عندما تجري كي تلحق بالباص. بعد ذلك، تتباطأ النبضات من جديد. يعني هذا أنّ جسدك يهيئك للفعل عندما تكون في حاجة إليه، ثم يهدأ بعد ذلك كي يرتاح ويستعيد قواه. أمّا عندما نكون واقعين تحت ضغط نفسيّ كبير، أو توتّر كبير، فقد يظلّ معدل نبض القلب عاليًا طيلة اليوم (يتناقص مجال تغيّره).

عندما نريد مقاومة الإغراء وتعزيز قوّة الإرادة، لا بدّ لنا من القدرة على تهدئة جسدنا وعقلنا. ومن شأن كلّ ما يزيد التوتر والشدّة النفسيّة أن يؤثّر سلبًا على قدرتنا في انتقاء خيارات حكيمة من أجل المستقبل. يؤدّي التوتر إلى زيادة احتمال أن نتصرف بناءً على ما نشعر به الآن فـ«نُخرّب» أهدافنا. فسواء أكنت تعاني نقص النوم أم الشدّة النفسية أم القلق، أم كنت لا تأكل جيدًا، فسوف يتناقص مجال تغيّرات نبض قلبك وتتناقص معه فرصك في البقاء على أهدافك. إذا كنت تحاول ترك التدخين أو المأكولات غير الصحيّة، أو كنت تحاول ضبط مشاعرك وانفعالاتك بطريقة صحيّة، فإنّ النشاط الجسديّ والتمرينات الرياضيّة هما الخيار الأفضل عندما يتصل الأمر بتخفيف التوتّر والضغوط النفسيّة وزيادة قوّة الإرادة. إنّ للنشاط الجسديّ أثر فوريّ وأثر على المدى البعيد أيضًا (أواتن وتشينغ، 2006؛ رينزبيرغ وآخرون، 2004).

مهما يكن التغيير الذي تسعى إليه وتعمل من أجله فإنّ زيادة مستوى نشاطك -حتّى إن كانت زيادة صغيرة -طريقة ممتازة من أجل تقوية إرادتك كي تتابع المحاولة (ماكجونيغال، 2012).

ثمّة أمر آخر كبير الأهمية من أجل ضبط التوتّر والشدّة النفسيّة وتحسين القدرة على اتخاذ قرارات حكيمة، ألا وهو النوم. لست في حاجة إلّا إلى ليلة واحدة من النوم السيّئ حتى تجد صعوبة في تدبّر أمر الشدة النفسيّة وتجد صعوبة في التركيز، فضلًا عن معاناتك حالة من سوء المزاج تلازمك طيلة اليوم. إنّ السيطرة على النفس تتطلّب طاقة؛ وإذا لم تحصل على كفايتك من النوم، فسوف يصير دماغك أقلّ قدرة على استخدام القدر الكافي من الطاقة، وهذا ما يجعله أكثر تعرّضًا لردّات الأفعال المتّسمة بالتوتر الشديد ممّا يودي تمامًا بقدرتك على التحكم في أفعالك.

غيّر علاقتك بالفشل

إنّ توقّع الفشل قادرٌ على أن يخنق الحافز. لكنّ الأمر معتمد على العلاقة بيننا وبين الفشل. إذا كان التعثّر وارتكاب الأخطاء يعنيان انخراطنا في حلقة مفرغة من لَوم النفس ومهاجمتها وانتقادها الشديد، فمن المحتمل كثيرًا أن يستولي علينا إحساسنا بالخجل والهزيمة. إذا اعتبرنا الفشل دليلًا على «قلّة القيمة»، فسوف يصير بدء أيّ أمر جديد شديد الثقل علينا، وسوف نصير ميّالين إلى المماطلة والتأجيل. فبهذا نحمي أنفسنا من المخاطر النفسيّة المتمثّلة في إحساسنا بالعار، وذلك من خلال «إجهاض» العملية كلها قبل أن تبدأ.

قد يُخيّل للبعض أنّ الإحساس بالخجل من النفس مفيد في خلق نوع من الحافز. لكنّ هذا غير صحيح أبدًا. فعندما يقع الإنسان في حالة انتقاد نفسه والخجل منها، يصير أكثر ميلًا إلى اعتبار نفسه قاصرًا أو معطوبًا أو... أقلّ من غيره. وعندما تنتابه هذه المشاعر، يميل إلى الاختباء، إلى أن يصير «أصغر حجمًا» كي لا يراه أحد... يحبّ أن يختفي عن الأنظار.

يُنتج هذا الأمر ميلًا إلى الهرب وإلى تجنّب مواجهة أيّ شيء بدلًا من أن ينفض المرء الغبار عن نفسه وينطلق إلى المحاولة من جديد. والحقيقة أنّ الإحساس بالخجل من النفس مؤلم إلى حدّ يجعل الإنسان شديد الرغبة في التخلّص منه بأيّ طريقة؛ وهذا أمر خطير بالنسبة إلى كلّ من يعاني نوعًا من أنواع الإدمان. من هنا، إذا أردنا أن نثابر على أمر من الأمور وأن نشعر بحافز يدعونا إلى عدم التوقّف عن المحاولة، فعلينا أن نفكر جيدًا في كيفيّة الاستجابة للفشل الذي قد يعترض طريقنا.

إن كان الناس يظهرون أيّ «مقاومة» أثناء العلاج النفسيّ، فإنّ هذا يحدث عند استطلاع فكرة أن يكون المرء «متعاطفًا مع نفسه». أسمع من الناس أمورًا من قبيل «سوف أفقد الحافز وأصير كسولًا» أو «لن أتمكّن من تحقيق أيّ شيء»، أو «لست قادرًا على تخليص نفسي من هذا المأزق». يجد كثير من الناس مفاجأة كبيرة جدًا عندما يكتشفون بأنّ انتقاد الذّات يمكن أن يؤدّي إلى زيادة الاكتئاب بدلًا من زيادة التحفيز (جلبرت وآخرون، 2010). أمّا من ناحية أخرى، فإنّ التعاطف مع الذّات، ومعاملتك نفسك معاملة لطيفة، واحترامها، والصدق معها، وتشجيعها بعد الفشل، أمور تؤدّي كلّها إلى زيادة الحافز وإلى الوصول إلى نتائج أفضل في نهاية المطاف (ووهل وآخرون، 2010).

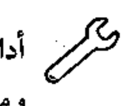


جرّب هذا الأمر: إذا كنا غير منتبهين إلى أنّنا ننتقد أنفسنا وإلى الأثر الذي يتركه هذا على خوفنا من الفشل وعلى ما لدينا من حافز، فإنّ تغييره يصير أكثر صعوبة. استخدم هذه الأسئلة كي تفكّر في طريقة كلامك مع نفسك بعد أن تصيبك نكسة من النكسات:

- عندما يصيبك فشل أو نكسة، كيف يكون انتقادك لنفسك؟
- ما المشاعر المرتبطة بذلك؟
- هل تفترض أنّ الفشل يكشف لك شيئًا عن عجزك أو قلّة قدرتك؟

- هل تلاحظ أنّ ذلك مرتبط بأيّ نوع من أنواع الإحساس بالخجل أو العار أو انعدام الأمل؟
- ما هي الأساليب التي تميل إلى اتباعها بعد ذلك الانتقاد الموجّه إلى ذلك؟
- ما أثر ذلك على أهدافك الأصلية؟

تذكر مرة واجهت فيها فشلًا في أمر من الأمور فقابلك واحد من الناس بقدر من اللطف والتشجيع. كيف كان إحساسك بذلك؟ وكيف ساعدك ذلك الشخص في المحاولة من جديد، وفي النجاح؟



أداة: كيف تستجيب للفشل من خلال التعاطف مع نفسك ومساءلتها بحيث تستطيع أن تعود إلى مسارك؟

حاول أن تتذكر فشلًا أصابك في الآونة الأخيرة. ثم نفّذ التمرين التالي:

1 - لاحظ طبيعة المشاعر التي ظهرت لديك مع تلك الذكرى، ولاحظ أين تحسّها في جسدك.
2 - كيف يبدو انتقادك لنفسك؟ ما الكلمات والعبارات التي تبادرت إلى ذهنك، وأيّ أثر كان لها على مشاعرك؟
3 - عند ذلك، كيف كانت استجابتك لتلك المشاعر؟
4 - تذكّر شخصًا تحبّه وتحترمه. إذا عانى ذلك الشخص من تلك المشاعر نفسها، فكيف يمكن أن تتعامل معه بطريقة مختلفة عن تعاملك مع نفسك؟ لماذا تظهر له ذلك الاحترام؟
5 - كيف تريد منه أن «يفهم» الفشل الذي أصابه كي يكون قادرًا على العودة إلى مساره؟

خلاصة الفصل

- صحيح أنّنا غير قادرين على التحكم في إحساسنا بالحافز، لكنّ ثمّة أمورًا نستطيع القيام بها كي نزيد فرصة إحساسنا به.
- إنّ النشاط الجسديّ قادر على تعزيز الإحساس بالحافز. قدر صغير منه أفضل من لا شيء لأنّ من الممكن أن يتواصل ويستمر.
- بقاؤك على اتّصال بهدفك يساعدك في متابعة توليد لحظات الإحساس بالحافز.
- الأفعال الصغيرة المتواصلة أكثر قوّة من فعل كبير واحد.
- إنّ تعلّمك أن تستريح وتستعيد قواك بين وضع متوتّر ووضع متوتّر آخر يفيدك في زيادة قوّة إرادتك.
- إذا ظننت أنّ إحساسك بالعار والخجل من نفسك يفيدك في الإحساس بالحافز، فأنت مخطئ. إنّ من شأن تغيير علاقتك بالفشل أن يساعدك في زيادة الحافز لديك.

الفصل الثامن

كيف تجعل نفسك تنجز أمرًا مع أنّك غير راغب في ذلك؟

مهما استطعنا تقليل توتّرنا وتخفيف كربنا وتنمية الحافز لدينا، فقد يعاودنا الإحباط من حين إلى آخر. إنّ الحافز يظهر ويختفي. بالتالي، نحن غير قادرين على ضمان أن يظلّ موجودًا على الدوام. ستكون لدينا دائمًا أمور لا نحسّ رغبة في القيام بها... إجراء حساباتنا المالية، وتجديد عقود التأمين، وإخراج القمامة. فكيف نجعل تلك الأمور «تحدث» حتّى عندما يفضّل «جزء منا» تركها أو تأجيلها؟

كثيرًا ما تكون المشاعر مصحوبة بدوافع. تلك الدوافع أشبه باقتراحات أو «لكزات» أو «محاولات إقناع» تقول لنا أن نفعل هذا الأمر أو ذاك كي نزيل عنا انزعاجًا نحسّه أو كي نحصل على أمر نريده. قد تكون تلك الدوافع قويّة بعض الأحيان، لكنّنا لسنا مضطرين إلى فعل ما تقوله لنا.

الفعل المعاكس

عندما كنّا صغارًا، كنت أشارك أختي علبة من سكاكر بولو بالنعناع فنتنافس لنرى من منّا تستطيع الاستمرار فترة أطول من دون أن تمضغ قطعة السكاكر بأسنانها (هذا تحدٍّ أصعب ممّا قد يبدو لكم). في ذلك الوقت، كانت مقاومة الدافع إلى مضغ قطعة السكاكر والتهامها سريعًا شبه مستحيلة. كانت تستلزم قدرًا كبيرًا من التركيز. لحظة تسهو عن ذلك ويتراخى انتباهك، يتولّى دماغك زمام الأمر فتمضغ ما في فمك قبل أن تشعر بذلك.

إذا جرّبت هذه اللعبة، فسوف تلاحظ أن انتباهك يتركّز على تجربتك. سوف تلاحظ ذلك الإحساس بالدافع. عندها، عليك أن تخلق فجوة زمنيّة بين الدافع والفعل. بكلّ بساطة، إذا كنت منتبهًا، فسوف تختار بنفسك أن تنساق مع ذلك الدافع أو تقاومه. إذا كانت المهمة سهلة كمثل مهمة الامتناع عن مضغ قطعة السكاكر، فلست في حاجة إلّا إلى وجود شخص منافس كي يظلّ انتباهك متركّزًا عليها. أمّا عندما نحاول التعامل مع دوافع أقوى من ذلك كثيرًا، أي دوافع متّصلة بأنماط سلوك مترسخة في نفوسنا، دوافع تظهر بالترافق مع حالات انفعالية شديدة، فإنّ التحدّي يصير أصعب كثيرًا.

إنّ مهارة التصرّف بما يعاكس الدافع واختيار سلوك أكثر انسجامًا مع ما تريد الوصول إليه مهارة بالغة الأهمية يتعلّمها الناس أثناء المعالجة النفسية (لاينهان، 1993). فمهارة الفعل المعاكس محاولة مقصودة للتصرف خلافًا لما تطلب منك مشاعرك فعله. تصير هذه المهارة عظيمة الفائدة عندما تميل «استراتيجيات التلاؤم» عندك إلى إلحاق الأذى بك.

إنّ التركيز الذهني مكوِّن بالغ الأهمية من مكونات هذه المهارة. والسبب في ذلك هو أنّ انتباهنا إلى تجربتنا وأفكارنا ومشاعرنا والدوافع التي ترافقها يسمح لنا بـ«التوقف» زمنًا كافيًا بغية اتّخاذ قرار مدروس في شأن ما سنفعله بعد ذلك (قرار مخطط له مسبقًا، بعض الأحيان). يعني هذا أن يصير المرء قادرًا على التصرف انطلاقًا من قيَمه، لا من مشاعره.

حاجز الألم

الاستراتيجية الأفضل من أجل خلق الحافز هي أن نجعله خارج أيّ تساؤل. ثمّة أمور نقوم بها كلّ يوم، سواء أأحببنا ذلك أم لم نحبّه. على سبيل المثال، أنت لا تسأل نفسك قبل النوم إن كان لديك حافز يدفعك إلى تنظيف أسنانك... فهذا أمر تفعله كلّ يوم، ولا شيء أكثر من ذلك. إنه عادة مترسخة إلى حدّ يجعلك غير محتاج إلى أيّ مزيد من التفكير فيها. أنت تفعل ذلك فحسب. السبب هو أنّ هذا قد صار جزءًا «غير قابل للتفاوض» من أجزاء نظامك اليوميّ، وذلك على امتداد فترة طويلة من حياتك.

تخيّل أنّ دماغك أجمة من أشجار متشابكة. من أجل كلّ فعل تقوم به، يكون على دماغك أن يقيم صلات، أو «ممرّات» بين نقاط مختلفة. عندما تكرّر الفعل نفسه تكرارًا منتظمًا على امتداد فترة طويلة من الزمن (كمثل تنظيف الأسنان مثلًا)، تصير تلك الممرّات مألوفة، وتصير سهلة. يغدو السير في تلك الطرق العريضة الممهدة أسهل عبورًا فيستطيع دماغك إنجاز الأمر من غير أن تضطر إلى إطالة التفكير الواعي فيه.

أمّا عندما تبدأ أمرًا جديدًا، فإنّ عليك أن تشقّ طريقك كي تصل إليه. بعض الأحيان، يكون عليك أن تفعل هذا ابتداء من الصفر. تستلزم هذه المهمة قدرًا كبيرًا من الجهد الواعي. وإذا لم تواصل استخدام المسار الجديد الذي شققته فترة طويلة إلى الحدّ الكافي، فسوف يظلّ استخدامه في حاجة دائمة إلى بذل ذلك الجهد كلّ مرة. كلّما كنت في حالة متوترة، مال دماغك -من تلقاء ذاته- إلى اختيار الطريق الأكثر سهولة، أي إلى تفضيل الطريق الممهدة التي يعرفها جيدًا. إذا استطعت تكرار الفعل الجديد (أو السلوك الجديد) مرّات كثيرة، وذلك على امتداد فترة كافية من الزمن، فسوف تترسخ لديك هذه العادة ويصير استخدامها أكثر سهولة عندما تكون في حاجة إليها.

فيما يلي بضع نصائح من أجل ترسيخ عادة جديدة:

- اجعل السلوك الجديد أمرًا يسهل فعله إلى أقصى حدّ ممكن، وذلك خاصة عند اللّحظات التي قد لا تشعر فيها برغبة في فعل أيّ شي.
- رتّب محيطك بطريقة مواتية للتغيّر الجديد في سلوكك. ففي المراحل الأولى من التغيير، لن تكون قادرًا على الاتّكال على «الاعتياد».
- ضع لنفسك خططًا واضحة، وليكن لديك ما يذكّرك بها إن وجدت ذلك ضروريًا.
- أضف مجموعة من «المكافآت» قصيرة المدى وبعيدة المدى. المكافآت «الداخلية» أفضل أثرًا من المكافآت «الخارجية». يعني

هذا أنّنا لسنا في حاجة إلى جوائز بقدر ما نحن في حاجة إلى نوع من «احتفال داخلي» ومن الإقرار لأنفسنا بأنّنا سائرون في الاتجاه الصحيح.

- كن واضحًا في شأن السبب الذي جعلك تقدِم على هذا التغيير، وكذلك في شأن ما يجعله مهمًّا بالنسبة إليك. تستطيع استخدام «تمارين القيَم» الواردة في مكان لاحق من هذا الكتاب كي تساعدك في ذلك. اجعل هذا التغيير جزءًا من هويتك: هذه هي الأمور التي تفعلها الآن!

كيف تظل مثابرًا على المدى البعيد

خلال زمن طويل، كانت دراسات علم النفس تعارض فكرة أنّ النجاح كلّه متوقّف على مواهب أصيلة كامنة لدى الشخص الناجح، وقد بيّنت أنّ المثابرة (دوكوورث وآخرون، 2007) والثبات يلعبان دورًا حاسمًا في القدرة على النجاح (كريندي وآخرون، 2017). ولكن، كيف نستطيع التوصّل إلى هذا النوع من «الجَلَد» الذي لا بدّ منه كي نستطيع أن نظلّ على مثابرتنا، حتّى في مواجهة النكسات؟

في بعض الأحيان، يدفع أشخاص كثيرون ثمنًا باهظًا مقابل تعلّم أنّ هذا لا يعني أن تواصل اندفاعك إلى الأمام إلى أن تستنفد قواك كلّها. عندما نعمل على أهداف بعيدة المدى ونجري تغييرات نريد لها البقاء، فإنّ علينا تعلّم كيف نوازن ما يولّده بذل الجهد من ضغط نفسيّ من خلال «تجديد القوى» الناجم عن الاستراحة. لسنا مضطرين إلى أن نعمل من غير توقف ولا إلى أن نشعر دائمًا بالانتعاش والطاقة. علينا أن نعرف كيف نصغي إلى جسدنا فنمتنع –بعض الأحيان– عن بذل الجهد وننتظر إلى أن نصير قادرين على المتابعة من جديد.

فمثلما يمكن أن يغفو الرياضيّ المحترف فترة صغيرة بين جلستي تدريب، ومثلما يريح المغنّون المحترفون أصواتهم بأن يمتنعوا عن الكلام

أيامًا، لا بدّ لنا من الإقرار أنّ الراحة المنتظمة واستعادة القوى أمران جوهريّان إن أردنا المثابرة زمنًا طويلًا على أيّ أمر نفعله.

لكنّ الاستراحات ليست متماثلة. ففي كلّ يوم تقطع الوقت تلك اللحظات الهادئة -المضجرة بعض الأحيان- التي تأتي بين فترات العمل والجهد المكثّف. فإذا استخدمنا تلك اللحظات التي تأتي بين فترات العمل كي نتفقّد الإيميل، أو نتصفح وسائل التواصل الاجتماعيّ، أو ننجز بعض الأمور الصغيرة، فهذا يعني أنّ الجسد والدماغ لن يحظيا بـ«حالة راحة» كي يستعيدا قواهما. انطلاقًا من هذا، لماذا تمدّ يدك إلى الهاتف كي تمضي معه الفترة الفاصلة بين اجتماعين، تلك الفترة الممتدة لخمس عشرة دقيقة، ولماذا لا تتركه وتخرج كي تستنشق هواء نظيفًا أو كي تجد مكانًا تغمض فيه عينيك خلال تلك الاستراحة؟

علينا أيضًا أن نستفيد من مكافآت صغيرة عندما نعمل على أهداف كبيرة. إذا قسمنا «التحدي الكبير» إلى مهمات أصغر حجمًا واعتبرناها نقاط علام نستطيع، عندما نبلغ كلّ واحدة منها، أن نكافئ أنفسنا بأمر نحبّه، فسوف نستفيد من جرعات صغيرة متكررة من هرمون السعادة (دوبامين) على امتداد المسار كلّه. يمنحنا الدوبامين «نشوة» صغيرة تسعدنا، لكنّه يدفعنا أيضًا إلى النظر أمامنا صوب المحطة القادمة ويحفّزنا على متابعة السير إلى الأمام. إنّه يجعلنا قادرين على تخيّل كيف سيكون شعورنا عندما ننجز المهمة الماثلة أمامنا ويطلق في أنفسنا رغبة وحماسة (ليبرمان ولونغ، 2019). من هنا، فإنّ إيجاد تلك المكافأة الصغيرة على امتداد المسار يساعدنا في تعزيز الرغبة في بلوغ الهدف النهائيّ وفي زيادة القدرة على المثابرة والاستمرار.

لنقل إنّك تحاول الجري مسافة أطول من أيّ مسافة جريتها من قبل. يبدأ إحساسك بالتعب، فتقول لنفسك إنّك ستكتفي بالوصول إلى آخر هذا الطريق. عندما تفعل هذا، فأنت تعطي نفسك (ذهنيًّا) نوعًا من التشجيع كي تنجز هذا الهدف القريب. ستراه علامة على أنّك ذاهب في الوجهة الصحيحة. إنّ هذه «المكافأة الداخلية» التي تقدّمها إلى نفسك تطلق

جرعة من الدوبامين كفيلة بإبطال أثر هرمون نورأدرينالين الذي يدفعك على التوقّف والتخلّي عن متابعة الجري. نتيجة ذلك، تحصل على دفعة تعزيز إضافية تمكّنك من المواصلة قليلًا. هذا أمر مختلف عن «الكلام الإيجابي» مع الذّات. أنت هنا تركّز على هدف صغير محدّد يعني إنجازه أنّك تسير في اتّجاه هدفك النهائي (هوبرمان، 2021).

إذا بدت لك المهمة الكبيرة أشبه بجبل عليك أن تتسلّقه، فكفّ عن النظر إلى قمّة ذلك الجبل. ضيّق مجال تركيزك، وضع الآن أمامك مهمة الوصول إلى المنعطف التالي. عندما تبلغ ذلك المنعطف، سيكون لديك إحساس عميق بأنّك ماضٍ في طريقك. بعد ذلك، تنطلق من جديد.

الامتنان

يمكن أن تكون ممارسة الشعور بالامتنان أداة بالغة الأثر من أجل الأهداف بعيدة المدى التي تستلزم جهدًا متواصلًا. إذا كنت منتبهًا إلى أهمية الشعور بالامتنان، فسوف يولّد هذا الانتباه ـ توليدًا ذاتيًّا ـ مكافآت داخلية تزوّدك بالقوّة وتستعيد قدرتك على مواصلة بذل الجهد المطلوب منك. ثمّة تغيير بسيط في اللّغة التي تستخدمها يستطيع مساعدتك في التحوّل إلى الشعور بالامتنان. على سبيل المثال، جرّب التحوّل من قول «عليّ أن أفعل...» إلى قول «سأفعل...».

كما ذكرنا سابقًا، نستطيع أيضًا ممارسة الشعور بالامتنان بطريقة أكثر تنظيمًا وذلك إذا أخذنا ورقة وقلمًا ثم جلسنا ودوّنا الأمور التي جعلتنا نشعر بالامتنان، وذلك في نهاية كلّ يوم من الأيام. عندما نفعل هذا، فإنّنا نحوّل انتباهنا إلى الغاية بطريقة قادرة على تغيير حالتنا الانفعالية. لكنّ ما نكسبه ليس مقتصرًا على هذا الأثر الفوريّ على مشاعرنا. عندما نمارس الشعور بالامتنان ممارسة منتظمة، فإنّنا نقوم بهذا الفعل مرّات متكرّرة كثيرة. ومثلما أوضحنا في موضع سابق، يؤدّي تكرار الفعل إلى جعل الدماغ يجد سهولة أكبر في فعله في المستقبل، وذلك بجهد أقل. فكما يحدث لعضلة من العضلات -تقريبًا- يؤدّي التكرار اليوميّ إلى جعل

التفكير بطريقة مفيدة أمرًا أكثر سهولة علينا، وذلك عندما نحتاج إليه في المستقبل.

التخطيط المسبق

في المعالجة النفسية، كثيرًا ما يحدث أن نضع «خطّة أزمات» بالتعاون مع الشخص الخاضع للمعالجة. أحيانًا، يكون موضوع الخطّة كيفيّة تحقيق الأمان في أوضاع خطيرة على الحياة. وفي حالات أخرى، يكون الموضوع كيفيّة الوقاية من العودة إلى الإدمان أو من الانحراف عن الطريق المفضية إلى الهدف في أوقات يكون فيها المرء معرّضًا لخطر الاستسلام. يمكنك الاستفادة من هذه الخطط كي تزيد فرص التزامك بأيّ خطّة. انظر إلى الهدف الذي تريد تحقيقه ودوّن كلّ ما يتبادر إلى ذهنك من عقبات محتملة يمكن أن تعرقل سيرك. ومن أجل كلّ عقبة منها، ضع خطّة عمل تبيّن فيها كيف ستحول دون أن تجعلك تلك العقبة تنحرف عن مسارك أو تتخلّى عن هدفك. استعدّ مسبقًا كي يكون تصرّفك بما ينسجم مع أهدافك وقيَمك سهلًا إلى أقصى حدّ ممكن، وكذلك كي يكون تخريب تلك الأهداف انطلاقًا من دوافع انفعالية صعبًا إلى أقصى حدٍّ ممكن. فعلى سبيل المثال، إذا كان هدفك أن تستيقظ كلّ يوم في وقت معين، ففي وسعك أن تضع الساعة المنبهة بعيدًا عن الفراش حتى لا يكون أمامك خيار سوى أن تنهض عندما ينطلق رنينها.

إذا استطعت توقّع ما يمكن أن يكون صعبًا عليك ووضعت خطّة من أجل التعامل معه، فلن تكون مضطرًا إلى التفكير في الأزمة لحظة وقوعها، ولا إلى مصارعة الإغراءات عند تلك اللحظة التي قد تكون فيها ضعيفًا بعض الشيء.

هكذا أنا الآن ـ العودة إلى هويتك

بما أنّ الحوافز تعلو وتهبط على امتداد رحلة التغيير كلّها، فإنّ عودتك إلى إحساسك بذاتك وبالهويّة التي تريد خلقها لنفسك يمكن أن يعينك

على الاستمرار والمثابرة عندما يختفي الحافز. إذا أردت أن تكون شخصًا يعتني بصحّة أسنانه ونظافتها، فسوف تكون شخصًا يمسك فرشاة الأسنان كلّ يوم، بصرف النظر عمّا إذا كان راغبًا في ذلك أم غير راغب، وذلك لأنّ هويتك صارت كذلك.

ما من ضرورة لأن يكون إحساسنا بالهوية ثابتًا تمامًا وفق ما وُضع لنا في بداية حياتنا. فنحن نواصل تكوين الهوية وبناءها طيلة فترة حياتنا، وذلك من خلال كلّ ما نفعله. عندما تكون أهدافنا محدّدة انطلاقًا من اعتزامنا أن نكون الشخص الذي نريده، أو حتّى أفضل من ذلك، فهذا ما نحن عليه الآن: هذه هي هويتنا. من هنا، نستطيع أن نجعل أفعالنا كلّها منسجمة مع ذلك حتى في الأيام التي تشهد انخفاض الحافز لدينا وتراجعه.

لقراءة المزيد عن كيفيّة توجيه إحساسك بالهوية، انظر الفصل 33: كيفيّة إدراك ما هو مهم.

أداة: الذاكرة الذاتيّة المستقبليّة وتسجيل اليوميّات يزيدان فرصتك في انتقاء خيارات أفضل

امض وقتًا في تخيّل مستقبلك. عندما نكوّن صورة مشرقة حيّة لأنفسنا في المستقبل، يصير من الأسهل علينا أن ننتقي-الآن، وهنا- ما سوف يفيدنا في ذلك المستقبل (بيترز وبوتشل، 2010). تخيّل نفسك في لحظة في المستقبل، وتخيّل كيف قد يكون شعورك إزاء الخيارات التي اتّخذتها وإزاء ما قبلت به وما رفضته. كيف سيكون أثر هذه الخيارات على حياتك؟ وما هي الخيارات أو الأفعال التي تظنّ أنّك ستكون معتزًّا بها أكثر من غيرها؟ ما الذي سيكون موضع تركيزك عندما تبلغ تلك اللحظة في المستقبل؟ وكيف سيكون إحساسك إزاء ذاتك الماضية عندما تنظر إليها من تلك النقطة؟

إيجابيات وسلبيات مأخوذة من المعالجة السلوكيّة الديالكتيكية

إنّ المعالجة السلوكيّة الديالكتيكيّة هي معالجة تساعد الناس في العثور على طرق آمنة لتدبير المشاعر الشديدة. لكنّ المهارات التي يتعلّمها المرء من خلال هذه المعالجة يمكن أن تكون مفيدة أيضًا في كثير من مجالات الحياة بما في ذلك تلك الأيام التي نحاول فيها مواصلة السير في اتجاه أهدافنا لكنّنا لا نحسّ حافزًا يدعونا إلى ذلك. وها هي واحدة من تلك المهارات.

مثلما يكون مفيدًا أن نفكّر في المستقبل الذي نحن راغبون فيه، فإنّ المستحسن أيضًا أن ننظر إلى المستقبل الذي لا نريده لأنفسنا. في المعالجة النفسيّة، يمضي بعض الناس وقتًا في استطلاع تفاصيل الإيجابيات والسلبيات المرتبطة بالبقاء على الحالة الراهنة، وكذلك تلك المرتبطة بالعمل الجادّ من أجل التغيير. يمكنك استخدام الجدولَين الوارِدَين أدناه (املأهما بنفسك) كي تحاول فعل هذا الاستطلاع. إنّ من المفيد جدًّا أن تمضي وقتًا تكون فيه صادقًا مع نفسك عند تفكيرك في الحجم الحقيقي لتكلفة بقاء الأمور على ما هي عليه. صحيح أنّ التفكير يكون -لا محالة- مشتملًا على أمور سلبية (قد يكون علينا أن نحتمل الكرب ونعاني قدرًا من عدم الراحة أثناء محاولتنا التغيير)، لكنّ الثمن الذي ندفعه عندما نبقى مثلما نحن يجب أن يكون أكبر من هذه السلبيات كي نُقدِم على ذلك. قد يكون تمرينًا كبير القيمة أن نستعيد تلك اللحظة التي بدأنا فيها نشعر بمَيل إلى التخلّي عن إحداث تغيير إيجابي في حياتنا، أو تلك اللحظة التي بدأنا فيها نفقد اتجاهنا.

جرّب هذا الأمر: يستلزم تطوير شخصيتك تطويرًا مقصودًا قدرًا من التفكير والجهد الواعي. أحضر ورقة وقلمًا، ثمّ اجلس ودوّن

إجاباتك عن هذه الأسئلة. ومن الأفضل أيضًا أن تستخدم سجلًّا يوميًّا وأن تواصل العودة إلى قراءة الإجابات التي سجّلتها كلّما أردت أن تعمل على تغيير حياتك:

التغيير

الإيجابيات	السلبيات

بقاء الأمور على حالها

الإيجابيات	السلبيات

- ما أكبر تغيير شامل أعمل الآن على تحقيقه؟
- ما الذي يجعل هذا التغيير كبير الأهمية بالنسبة إليَّ؟
- أيّ نوع من البشر أريد أن أكون وأنا أواجه هذا التحدّي؟
- كيف أستطيع مقاربة هذا التحدّي بطريقة تجعلني معتزًّا بنفسي عندما أستعيد ذكريات هذه المرحلة من مراحل حياتي، وذلك بصرف النظر عن النتائج؟
- ما الأهداف الصغيرة التي يجب عليّ تحقيقها على امتداد المسار؟
- كيف أحبّ أن أواجه تلك الأيام التي ينخفض فيها مستوى الحافز؟
- هل أنا أصغي إلى جسدي وإلى ما يقول لي إنّه في حاجة إليه؟

خلاصة الفصل

- لا نستطيع الاعتماد على بقاء الحافز موجودًا طيلة الوقت. في وسعنا أن نتصرّف عكس ما نحسّه من دوافع بحيث يظلّ عملنا منسجمًا مع قيَمنا بدلًا من تماشيه مع ما نحسّه في هذه اللحظة.
- إذا كرّرت السلوك الجديد عددًا كافيًا من المرّات، فسوف يصير واحدة من عاداتك.
- من أجل أيّ هدف كبير، استرح أثناء الطريق وأعِد استجماع قواك لأنّ هذا أمر بالغ الأهمية... ما عليك إلّا أن تسأل أيّ رياضيّ متميّز وسوف يؤكّد لك هذا.
- استخدم «المكافآت الصغيرة» على امتداد مسارك.

الفصل التاسع

التغيّرات الكبيرة في الحياة. من أين أبدأ؟

يحصل لك أحيانًا أن تبلغ لحظة في حياتك تدرك عندها ضرورة التغيير وتعرف تمام المعرفة ما سيكونه ذلك التغيير المطلوب. لكنّ الأمر لا يحدث هكذا دائمًا. ففي أكثر الأحيان، نمرّ بفترة من التوتّر وعدم الراحة. نبدأ إدراك أنّ الأمور ليست حسنة بقدر ما نريد، لكنّنا نظلّ غير قادرين على التوصّل إلى تحديد دقيق لسبب ذلك أو لكيفيّة بدء العمل على جعل الأمر يسير في اتجاه أفضل.

هذه هي النقطة التي يبدأ فيها عقلك البشريّ الرائع ممارسة قدراته. تكلّمنا في الفصل الثالث عن «ما وراء المعرفة». إنّها قدرتنا على التفكير في ما يتجاوز ما يجري في العالم من حولنا بحيث نفكر أيضًا في ما يدور في رؤوسنا، وبحيث نعيد تقييمه. هذه واحدة من مهارات الحياة المهمّة التي نستخدمها في المعالجة النفسية. وهي الأمر المركزي في أيّ تغيير كبير في الحياة، فأنت غير قادر على تغيير ما لا تستطيع فهمه.

يزعمون أن ألبرت أنشتاين قال ذات مرة «إن كانت لديّ ساعة واحدة لحلّ مسألة، فسوف أمضي خمساً وخمسين دقيقة في التفكير فيها، ثم أفكرّ خمس دقائق في حلول تلك المسألة». كثيرًا ما يتبادر هذا القول إلى ذهني عندما أسمع الفكرة الخاطئة الشائعة القائلة إنّ المعالجة النفسية قائمة على الجلوس في غرفة والتفكير في مشكلاتك. صحيح أنه يشتمل على التفكير في مشكلاتك، لكنّ ثمّة طريقة منهجيّة لهذا الأمر. فالأسلوب الأكثر نجاعة لحلّ المسألة هو أن نفهمها فهمًا كاملًا.

إذًا، كيف نستخدم أسلوب «ما وراء المعرفة» عندما نكون مقدِمين على

إحداث تغييرات كبيرة؟ يبدأ تكوين الوعي من خلال النظر إلى الماضي. بالنسبة إلى أيّ شخص يستعين بالمعالجة النفسية، أو بالاستشارة النفسية، يمكنه الكلام عن أمور وقعت فيما مضى وتلقّي أسئلة مفيدة من المعالِج كي تساعده في فهم تلك الأمور. أمّا من يستخدمون أسلوب المساعدة الذاتية، فمن الممكن أن يكون تسجيل اليوميات نقطة بداية ممتازة. لا حاجة إلى كتابة كلام كثير أو إلى الكتابة بطريقة لا يفهمها أيّ شخص غيرك بهدف المحافظة على خصوصيّتك. فالهدف هنا متمثّل في تطوير قدرتك على التأمّل في تجاربك وفي استجاباتك لما كان فيها. فعلى سبيل المثال، لنقل إنّك أخفقت في واحد من الامتحانات؛ وعندما علمت بتلك النتيجة السيّئة، بدأت توجّه إلى نفسك شتائم قبيحة وتقول لها إنّك غير قادر أبدًا على أن تفلح في أيّ أمر تفعله. ينطوي أسلوب «ما وراء المعرفة» على التفكير والتأمّل في تلك الأفكار وفيما كان لها بعد ذلك من أثر على ما تعيشه. القوّة الكامنة في هذا الأسلوب في التفكير هي أنه يتيح مجالًا لنموّ قدرتنا على أن نكون مسؤولين أمام أنفسنا، وكذلك على تفحّص الدَور الذي نلعبه في الإقدام على إحداث تغيير أو البقاء على حالنا. إنّه يكشف الأثر الكبير الذي يمكن أن تخلّفه سلوكيّات قد تبدو صغيرة، وذلك سواء أكان أثرًا إيجابيًّا أم سلبيًّا.

قد يبدو تسجيل الملاحظات اليوميّة بهذه الطريقة أمرًا غريبًا إذا كنّا ممّن اعتادوا المرور بالأشياء مرورًا عابرًا، من دون الانتباه كثيرًا إلى تفاصيلها. لكنّ تلك التفاصيل -مع مرور الزمن- يمكن أن تساعدنا في تكوين وعي بتجربتنا، وذلك عندما نعود إليها في وقت لاحق فنبدأ ملاحظة أنماط و«دورات» السلوك وقت ظهورها. عندها، تنشأ إمكانية اختيار شيء مختلف وإمكانية إحداث تغييرات إيجابيّة نريدها لأنفسنا.

جرّب هذا الأمر: استخدم هذه الأسئلة اليوميّة كي تعينك على استطلاع المشكلات التي تتعامل معها وعلى ممارسة مهارة «التفكير في أفكارك»:

- صف أيّ حوادث مهمّة وقعت لك.
- ما الأفكار التي كانت لديك آنذاك؟
- ما الأثر الذي كان لذلك الأسلوب في التفكير على مشاعرك؟
- صف المشاعر التي لاحظت وجودها لديك.
- ما الذي أطلق تلك المشاعر؟
- ما الدوافع التي ظهرت لديك؟
- كيف كانت استجابتك لتلك المشاعر؟
- ما هي عواقب استجاباتك ونتائجها؟

خلاصة الفصل

- لا يكون واضحًا لنا دائمًا ما نحن في حاجة إلى تغييره، ولا كيف نقوم بذلك التغيير.
- أنت غير قادر على تغيير ما لا تستطيع فهمه.
- اهتم بمعرفة مشكلتك معرفة شاملة كي يصير من الأسهل عليك أن تحدّد وجهتك بعد ذلك.
- ابدأ بالتفكير في ما وقع بعد وقوعه.
- ينبغي أن تكون مستعدًا للصدق مع نفسك في شأن ما قد يكون لك من دَور في نشوء مشكلتك أو في بقائك عالقًا فيها.
- المعالجة النفسية قادرة على مساندتك خلال هذه العملية. وإذا لم تستعن بها، فمن الممكن أن يكون تسجيل الملاحظات اليومية نقطة بداية مفيدة.

3

في الألم الانفعاليّ

الفصل العاشر

اجعل ذلك كلّه يزول عنك!

إذا ذهبت ذات مرة لتلقّي معالجة نفسيّة، فسوف يكون من بين الأسئلة التي يطرحها عليك المعالج النفسيّ: ما الذي تريد تحقيقه من هذه العمليّة؟ تظهر كلمة «انفعالات» أو كلمة «مشاعر» في إجابات أكثر الناس. إنّ لديهم انفعالات ومشاعر مؤلمة يودّون التخلّص منها في حين غابت عنهم مشاعر بهيجة أو مريحة يتمنّون استرجاعها. وكيف لا يتمنّون ذلك؟... يودّ كلّ واحد منّا أن يكون سعيدًا. يحسّ هؤلاء الناس أنّهم واقعون تحت رحمة تلك المشاعر والانفعالات المؤلمة ولا يريدون غير أن تنجلي وتزول عنهم.

لا ترمي المعالجة النفسيّة إلى التخلّص من تلك الحالات الانفعالية، لكنّها تعلّمك كيف تغيّر علاقتك بها، وكيف توليها انتباهك وتتقبّلها وتراها على حقيقتها وتتصرّف بطرق تجعلك أكثر قدرة على التأثير فيها وتغيير شدّتها، أي على جعلها مشاعر غير مؤذية لك.

ليست تلك الحالات الانفعالية عدوًّا لك، ولا صديقًا لك. وهي لا تحدث لأنّ دماغك يشكو نوعًا من الخلل أو لأنّك شخص بالغ الحساسية حتى إن كان هذا ما قيل لك في الماضي. المشاعر والحالات الانفعالية هي محاولات يقوم بها دماغك كي يفسّر ما هو جارٍ في عالمك وفي جسدك وكي يجد له معنى. يتلقّى الدماغ من حواسك الجسديّة معلومات عن العالم الخارجي، كما تأتيه معلومات عن وظائفك الجسديّة، وذلك من قبيل معدّل نبض القلب وعمل الرئتين ومستويات الهرمونات وأداء النظام المناعيّ. بعد ذلك، يستخدم الدماغ ما في ذاكرته من أحاسيس عرفها في الماضي كي يستنتج معنى ما يحدث الآن. هذا ما يجعل خفقان القلب الناجم عن

الإفراط في تناول القهوة أمرًا يمكن أن يفضي إلى نوبة ذعر. فنبضات القلب المتسارعة، والتنفس المتسارع، وتعرّق الكفّين، تبدو كلّها أعراضًا تشبه ما وقع لك عندما أصابتك نوبة ذعر أثناء التسوّق. تبدو تلك الأحاسيس الجسديّة أشبه بحالة ذعر فيتلقّى دماغك رسالة تقول له إن ثمّة أمرًا غير سليم. وهذا ما يجعل جسدك كلّه في حالة استعداد للاستجابة إلى الخطر.

ألا يكون أمرًا عظيمًا أن نستطيع النهوض من نومنا عند الصباح ونقّرر كيف ستكون مشاعرنا في ذلك اليوم؟ تقول لدماغك: من فضلك، فتلكن لديّ اليوم مشاعر حبّ وحماسة وفرحة! لكنّ الأمر ليس بهذه البساطة، ويا للأسف! عكس هذه الفكرة هو أن تظهر الحالات الانفعالية ظهورًا مفاجئًا من غير أيّ شيء يستثير ظهورها، فلا تكون لدينا قدرة على التحكّم في ما يحدث ولا في توقيت حدوثه. كلّ ما نستطيعه هو محاولة المقاومة ودفع تلك المشاعر بعيدًا عنّا... وأن نكون عقلانيين. لكنّ هذا، بدوره، غير ممكن. صحيح أنّنا لا نمتلك القدرة المباشرة على التحكّم بإطلاق المشاعر والحالات الانفعالية، لكنّ لدينا أثرًا على حالتنا الانفعاليّة أكبر ممّا نظنّ وأكبر مما يقال لنا. لا يعني هذا أنّك تكون ملومًا في إحساسك بضيق انفعاليّ، بل يعني أنّ علينا تعلّم أن ثمّة طرقًا كثيرة نستطيع من خلالها أن نكون مسؤولين عن «حسن حالنا» وأن ننشئ تجارب انفعالية جديدة.

ما لا يجوز فعله بالمشاعر

دفعها بعيدًا عنّا

تخيّل أنّك عند شاطئ البحر. تسير في الماء حتّى يبلغ صدرك. تواجهك الأمواج وتعبر من فوقك في طريقها إلى الشاطئ. إذا حاولت صدّ تلك الأمواج ومنعها من بلوغ الشاطئ، فسوف تدرك كم هي قويّة. إنّها قادرة على دفعك إلى الخلف و التغلب عليك سريعًا. لكنّك لست مضطرًا إلى مغالبة تلك الأمواج ومحاولة إيقافها، فالأمواج آتية بصرف النظر عمّا تحاول فعله. عندما تقبل هذه الحقيقة، يصير في مقدورك أن تركّز على إبقاء رأسك فوق الماء أثناء مرور الموجة. لا تزال تحسّ أثر الأمواج. وقد

ترفع قدميك عن القاع لحظة مرورها. لكنّك تتحرّك وترتفع مع الموجة وتكون مستعدًّا لأن تعود واقفًا على الأرض بعد مرورها.

إنّ التعامل مع الحالات الانفعاليّة والمشاعر شديد الشبه بالوقوف بين الأمواج. إذا حاولنا إيقاف تلك المشاعر فمن السهل أن تتغلب علينا وأن نجد أنفسنا واقعين في مشكلة، فيضطرب تنفسنا ولا نعرف كيف نجد لنا مخرجًا. أمّا إذا سمحنا للمشاعر بأن «تمرّ من فوقنا» مثلما تمرّ الموجة، فسوف نرى كيف تعلو وتعلو ثم تنخفض، أي كيف تسلك مسارها الطبيعي.

تصديق أنّ المشاعر حقائق

المشاعر والحالات الانفعاليّة أمورٌ حقيقيّة موجودة في الواقع، لكنّها ليست حقائق. إنّها «تخمينات». إنّها «منظورات» يجرّبها الدّماغ كي يرى إن كانت ملائمة. إنّ المشاعر محاولة يقوم بها الدماغ من أجل فهم العالم بحيث يجعلك قادرًا على تلبية حاجاتك، أي قادرًا على البقاء. إذا انطلقنا من أنّ ما تشعر به ليس تعبيرًا عن واقع موجود، ومن أنّه ليس أفكارًا، فسوف ندرك ما يجعل المعالجات النفسية (من قبيل المعالجة السلوكية المعرفية) قادرة على أن تكون مفيدة لكثير من الناس. إنّها تمرين لنا على كيفيّة الابتعاد قليلاً عن الأفكار والمشاعر لرؤيتها على حقيقتها، أي لرؤية أنّها ليست أكثر من «منظور محتمل».

إذا علمنا أنّ الأفكار والمشاعر ليست حقائق، لكنّها تسبّب لنا كربًا وضيقًا، يصير أمرًا منطقيًّا أن نتفحّصها كي نرى إن كانت انعكاسًا صادقًا للواقع أو أنّ ثمّة بدائل أخرى يمكن أن تكون أكثر نفعًا منها. عندما نأخذ مشاعرنا وانفعالاتنا الحالية على أنّها حقائق، فنحن نسمح لها بتقرير أفكارنا وأفعالنا في المستقبل. عندها تصير الحياة سلسلة من الاستجابات الانفعالية بدلًا من أن تكون قائمة على اختيارات واعية.

إذًا، كيف نستطيع التوقّف عن اعتبار الأفكار حقائق؟ إنّنا نطرح أسئلة. ما تجعلنا المعالجة النفسية قادرين عليه، وما تُدرّبنا عليه، هو أن نضع ما نعيشه موضع التساؤل، سواء أكان أمرًا في العالم الداخليّ أم في العالم الخارجيّ من حولنا. يأتي الناس ويجلسون قبالتي ويشرعون في الكلام

على أمور مزعجة مرّت بهم في ذلك الأسبوع وعلى مشاعر ما كان يجوز أن تظهر لهم، ثم ينزلقون إلى تلك العادة القديمة، عادة انتقاد الذّات وكره الذّات. عند ذلك، نحوّل منظورنا ونلقي على تلك الأمور نظرة أكثر اتساعًا. ننظر كيف كانت تلك السلوكيات متلائمة مع صيغ موجودة عندنا. ننتقل إلى التساؤل حيث لا حاجة إلى مهاجمة الذّات. من هنا، وسواء أكان الأسبوع جيدًا أم قاسيًا، فنحن نتعلم كيف ننمو ونتطور.

يسمح لنا التمسّك بموقف التساؤل بأن ننظر إلى أخطائنا ونتعلّم منها، ومن غير ذلك قد يكون الإقرار بها مؤلمًا جدًّا. يحمل التساؤل معه ذلك الإحساس بأنّ في المستقبل أملًا وطاقة. فمهما يحدث، نحن نتعلم دائمًا.

أداة: تفحّص استراتيجيات التلاؤم لديك

- ما العلامات الأولى التي تنبئك بأنّ لديك حالة انفعالية غير مريحة؟
- هل هو السلوك؟ هل ترى أنّك تتصرف بطريقة تمنع الحالة الانفعالية أو تقيك منها؟
- أين تحسّ المشاعر في جسدك؟
- ما الأفكار التي لديك؟ وما الذي تجد نفسك مقتنعًا به في شأن هذه الحالة؟ ما أثر ذلك عليك؟
- حاول أن تدوّن تلك الأفكار.
- ما الذي يمكن أن تقوله لك مشاعرك وأفكارك في شأن ما تخشاه؟
- ما السلوكيّات التي تعقب المشاعر القوية؟
- هل تجدها سلوكيّات مفيدة لك على المدى القريب؟
- ما أثرها على المدى البعيد؟
- اطلب من صديق تثق به أن يراجع معك ما دوّنته كي يساعدك في تحديد أيّ انحرافات ذهنيّة أو حالات سوء فهم. اكتشف معه المنظورات المختلفة التي يمكن أن تكون لديك.

خلاصة الفصل

- ليست المشاعر والحالات الانفعاليّة عدوّك، ولا صديقك.
- أنت قادر على التأثير في حالتك الانفعاليّة بأكثر مما تظنّ.
- يمكن أن يسبّب دفع المشاعر والانفعالات بعيدًا عنك مشكلات أكبر من تركها «تمرّ من فوقك» وتسلك مسارها الطبيعي.
- ليست المشاعر حقائق بل هي واحد من المنظورات الممكنة.
- إن كانت لديك مشاعر وانفعالات مؤلمة، فكن فضوليًّا واطرح أسئلة. ما الذي يمكن أن تقوله لك تلك المشاعر والانفعالات؟



الفصل الحادي عشر

ماذا نفعل بالمشاعر والانفعالات؟

إذا كنت لم تقرأ الكتاب من أوله، أو بدأت بهذا الفصل، فلعلك تبحث عن إجابة من أجل الألم الانفعالي. كيف أجعله يزول عنّي؟ لا بأس... إن كان هذا ما تريد، فابقَ معي! أرجو ألّا تغلق الكتاب وتكفّ عن القراءة؛ لكنّني سوف أقول لك عكس ما أظنك راغبًا في سماعه.

عند منتصف الدراسة الطبيّة، تعرّفنا على مفهوم «التركيز الذهني». قد تظنّ أنّ هذا يعني مجموعة من طلبة الطبّ النفسيّ المنمرّنين من ذوي العقول المنفتحة بالقدر الكافي لأن يجلسوا صابرين ويتعلّموا. لكنّ الحقيقة أنّ الضحك ملأ الغرفة كلّها عندما حاولنا جميعًا أن نجلس صامتين ونركّز انتباهنا على ما نحسّه. إنّ التدريب الطبّيّ شديد التركيز على «الفعل» وعلى الإنجاز. وقد كنّا جميعًا في «حالة الاستعداد للفعل». تبيّن لنا أنّ التحوّل إلى «حالة الوجود» فحسب أمر صعب على كلّ من كان في تلك الغرفة؛ وهذا ما أزعج أستاذنا كثيرًا. أعترف بأنّه كانت لديّ، في ذلك الوقت، أحكام جاهزة كثيرة تقول لي إنّني لا أستطيع تخيّل نفسي أستخدم هذا الأسلوب أو أنصح أيّ إنسان باستخدامه.

لكن ذلك كان جزءًا من البرنامج التعليميّ، وكان لا بدّ لي من المحاولة. مع تقدّمنا في البرنامج، ومع ازدياد صعوبته، وجدت نفسي وسط «فترة التقييم»، وكانت لديّ أطروحة ينبغي أن أكتبها وامتحان لم يعُد بعيدًا. كان التوتّر شديدًا. في ذلك الوقت، كانت رياضة الجري من بين أدواتي المفضلة للتّعامل مع الكرب والشدّة النفسيّة. تركت الدراسة

وخرجت كي أجري في الحديقة القريبة. كان رأسي حافلًا بمهام كثيرة لا بدّ من إنجازها وبمخاوف كثيرة من أنني قد لا أستطيع إنجاز كلّ شيء أو قد لا أستطيع إنجازه جيدًا. وهكذا، كانت تلك جولة أخرى من استخدام التركيز الذّهنيّ، لكن في حالة الحركة هذه المرة.

سلكت دربًا ترابية بين الأشجار، ورحت أصغي إلى صوت خطواتي على الأرض. سمحت لمشاعر القلق والكرب بأن تكون معي. لم أحاول دفعها عنّي. لم أحاول أن أضع خططًا أو أحلّ مشكلات. مع كلّ بضع لحظات تمرّ، كان عقلي ينبّهني ويقول لي إن لديّ أمورًا أنجزها بدلًا من الجري ويعرض أمامي احتمال أن أتأخّر في الدراسة واحتمال أن أخفق في الامتحان. وكان يذكّرني أيضًا بإيميل ينبغي إرساله عندما أعود إلى البيت. في كلّ مرّة، كنت أسمح لهذه الأفكار أن تأتي. وفي كلّ مرّة، كنت أتركها تعبر رأسي وأعود إلى صوت خطواتي على الطريق. أظنّ أنّ هذا قد تكرّر ألف مرة. انشغال ذهن، ثم عودة، انشغال ذهن، ثم عودة. تبيّن لي الأمر في طريق عودتي إلى البيت عندما اقتربت من آخر تلك الدرب. أدركت ما كانت كتبي الجامعيّة تجد صعوبة في إقناعي به. لا تزال تلك العقبات نفسها قائمة أمامي، لكنّني كففت عن مقاومة التوتّر. صرت أسمح له بالمرور... وصار يمرّ، يأتي ثم يذهب.

تكاد فكرة الترحيب بالتجارب الانفعالية كلّها تبدو مخيفة أول الأمر. فهي عكس ما تعلّم أكثرنا أن يفعله بمشاعره. يعلّموننا أنّ المشاعر عكس العقلانية. ويقولون لنا إنّها شيء ينبغي سحقه وإخفاؤه ودفعه إلى زاوية قصيّة في الذهن... وعدم الكلام عنه. وأمّا أن يترك المرء مشاعره تعلو وتعلو، بل حتى يرحب بها!؟

يخشى كثير منّا ما يحسّه من مشاعر وانفعالات إلى أن نبدأ السماح لأنفسنا بعيشها وبفهم أنّها كلّها تعلو ثم تهبط مثلما تفعل الأمواج.

إن «التركيز الذهني» يجعلنا قادرين على استخدام أداة «الوعي». تبدو فكرة الوعي فكرة أساسيّة جدًّا، غامضة بعض الشيء، لكنّها أداة لا ندرك

أبدًا أنّنا في حاجة إليها إلا عندما نستخدمها. فإيقاف «الطيّار الآليّ» وتكوين وعي بأفكارنا ومشاعرنا ودوافعنا وأفعالنا يشبه الضوء الأصفر في إشارة المرور في الشارع، ذلك الضوء الذي يسبق الضوء الأخضر، أي إنّه يسبق الفعل المنطلق من دافع انفعاليّ أو من عاطفة. وهو يتيح لنا فرصة لنوع من «التمهّل الواعي» عند تلك اللحظات التي يمكن فيها «للطيّار الآليّ» أن يندفع إلى الأمام، أي إلى الفعل المتعجّل. هكذا نمنح أنفسنا فرصة أكبر لانتقاء خيارات مختلفة استنادًا إلى قيَمنا بدلًا من أن تكون خياراتنا مجرّد استجابة لمشاعرنا.

عندما يعمل الفنّان على تفصيل صغير من تفاصيل لوحة كبيرة، فهو يرجع -بعض الأحيان- إلى الخلف خطوة كي يتحقّق من أنّ كلّ «فعل» يحقّق انسجامًا مع رؤيته إلى مشروعه الفنّيّ كلّه. إنّ أداة «التفكير في الأفكار»، أي التوقّف لحظة بين المشاعر والفعل، هي نفسها عمليّة رجوعك إلى الخلف خطوة -حتّى إن كان ذلك لحظة واحدة فقط- كي تتحقق من أفعالك وأفكارك وترى إن كانت منسجمة مع الشخص الذي تريد أن تكونه. فمن الممكن أن يكون لقدرتك على النظر إلى «اللوحة الكبيرة» كلّها أثر كبير على أسلوب عيشك كلّه.

مع جريان نهر الأفكار المستمرّ، يكون علينا أن نبقي رؤوسنا فوق الماء ونتحقّق ممّا إذا كانت تلك الأفكار تجري في الوجهة التي نريد الذهاب إليها. نستطيع تفحّص تلك الوجهة ضمن سياق الغاية والمعنى بحيث لا ننساق مع التيّار الجاري لمجرّد أن ذلك هو اتّجاه جريانه المعتاد.

رؤية المشاعر والانفعالات على حقيقتها

إنّ رؤية المشاعر والانفعالات على حقيقتها هي مفتاح تمكّنك من معالجتها بطريقة صحّيّة. أنت لست مشاعرك، ومشاعرك ليست أنت. إحساسك بالمشاعر والانفعالات ليس أكثر من أمر تعيشه، أو أمر يجري عبرك. قد تستمدّ معلومات من كلّ انفعال أو حالة شعوريّة، لكنّها ليست

«القصّة كلّها». إن كان ثمّة ما يمكن للمشاعر أن تقدّم فيه فائدة حقيقية لك فهي إخبارك بما أنت محتاج إليه. عندما نسمح لأنفسنا بأن نحسّ المشاعر والانفعالات من غير منعها أو إبعادها عنّا، نصير قادرين على أن ننظر إليها نظرة استطلاع، و أن نتعلّم منها.

ثم إنّ اكتشاف ما نحن في حاجة إليه يصير أكبر قيمة إذا استخدمنا تلك المعلومات لفعل ما هو ضروريّ من أجل تلبية تلك الحاجات. أظنّ أنّ من المفيد دائمًا أن نبدأ بما هو جسدي. فكما رأينا في فصول سابقة، لا يمكن لأيّ قدر من المعالجة أو المهارات النفسيّة أن يتغلّب على الأثر الهدّام لقلّة النوم أو سوء التغذية أو ضعف النشاط الجسديّ. إذا بدأنا الاهتمام بهذا الجسد الذي نعيش فيه، فهذه بداية الطريق إلى تمكّننا من العمل على النواحي الأخرى.

اختر اسمًا

عندما تحسّ شيئًا، فعليك أن تعطيه اسمًا. تعلّم أسماء كثيرة من أجل استخدامها مع المشاعر والانفعالات المختلفة الكثيرة. لا تقتصر مشاعرنا على السعادة والحزن والخوف والغضب. فمن الممكن أن نحسّ خجلًا، أو عارًا، أو ضعفًا، أو هشاشة، أو مرارة، أو امتنانًا، أو نقصًا، أو حماسة...

تهتمّ المعالجة النفسية بهذا الأمر اهتمامًا كبيرًا. لاحظ ما تشعر به، ولاحظ أين تحسّ ذلك في جسدك، وضع اسمًا لذلك الشعور. إنّ من المألوف بين الناس أن يدركوا الأحاسيس الجسديّة من غير أن تكون عندهم أيّ فكرة عن المشاعر الكامنة خلفها. لعلّ هذا إرث باقٍ من «تعاليم إرث الماضي» التي كانت تقول إن علينا ألّا نتكلم على المشاعر. لم يكن أحد في حاجة إلى أسماء للمشاعر المختلفة لأنّ الناس لم يكونوا يجهرون بها. لكنّهم يستطيعون ملاحظة التجلّيات الجسديّة للمشاعر لأنّه كان مقبولًا أكثر، على الدوام، أن تقول لواحد من الناس إنّك تشعر بالغثيان أو إن قلبك يخفق سريعًا... ذلك أسهل من قول إنك تحس ضعفًا أو قلّة أمان.

إن توسعة وزيادة ما لديك من مفردات عن المشاعر والانفعالات بحيث تصير قادرًا على التفريق الدقيق بينها تساعدك في ضبط تلك المشاعر وتنظيمها وفي اختيار أنفع الاستجابات ضمن الشروط الاجتماعيّة التي من حولك (كاشدان وآخرون، 2015).

تهدئة الذّات

عندما تصير المشاعر الشّديدة مؤلمة، يكون أمرًا في غاية السهولة معرفة أنّها ستعلو حتى تبلغ ذروتها ثم تتراجع. لكنّ حقيقة تلك التجربة يمكن أن تكون مضنية وأن تؤدّي إلى ظهور دوافع قويّة للإقدام على فعل أمور غير صحيّة -أو حتّى على فعل أمور خطيرة- أملًا في جعل تلك المشاعر المؤلمة تختفي سريعًا.

تقول لك بعض كتب المساعدة الذّاتيّة إنّ في وسعك أن تكتفي بالتفكير الإيجابيّ كي تغيّر مشاعرك، لكنّني أقول لك إنّ هذا سيكون صعبًا جدًّا. من الممكن أن يكون تغيير طريقة تفكيرك أمرًا صعبًا بما فيه الكفاية حتّى عندما تحسّ أنّك في حالٍ حسنة. أمّا محاولة تغيير الأفكار التي تأتيك في لحظات الكرب الشديد فقد يكون أمرًا مستحيلًا تقريبًا. عندما تطغى علينا مشاعرنا، تكون أفضل استراتيجيّة هي التراجع خطوة إلى الخلف (أي الابتعاد عنها قليلًا) وتركيز الانتباه على تلك المشاعر إلى أقصى حدّ ممكن، واعتبارها حالة مؤقتة، ومحاولة خفض «الاستجابة للخطر» من خلال تهدئة الذّات إلى أن نجتاز تلك اللحظات.

في المعالجة النفسية المسمّاة «المعالجة السلوكيّة الديالكتيكيّة – D B T»، نعلّم الأشخاص كيف يهدّئون ذواتهم بغية اجتياز المشاعر الضاغطة التي تسبّب لهم الكرب، وذلك باستخدام مهارات بسيطة تعين المرء على أن «يعلو مع الموجة» إلى أن تجتازه. تدعى هذه المهارات «مهارات تحمّل الكرب». وتعتبر تهدئة الذّات واحدة منها (لاينهان، 1993).

تهدئة الذّات هي أيّ مجموعة من السلوكيات التي تساعدك في

الإحساس بالأمان والهدوء أثناء عيشك مشاعر مؤلمة. عندما يحدث ما يُطلق استجابتك للخطر، تكون الرسالة التي يتلقّاها دماغك «أنت لست في أمان! الوضع غير جيد! افعل شيئًا الآن!». إذا أردنا أن يتوقّف تصاعد مشاعر الكرب تلك، وإذا أردنا أن تبدأ عودتها إلى حالتها المنخفضة، فإنّ علينا تغذية الجسد والدماغ بمعلومات جديدة مفادها أنّنا في أمان. ثمّة طرق كثيرة نستطيع استخدامها في فعل هذا الأمر، وذلك لأنّ الدماغ يتلقّى المعلومات من كلّ حاسّة من الحواس. يعني هذا أنّك تستطيع استخدام حواسك كي ترسل إلى دماغك ما يقول له إنّك في أمان. ثم إنّ الدماغ يتلقّى الرسائل من الحالة الجسديّة أيضًا، بما فيها معدّل نبض القلب، ومعدّل التنفّس، وتوتّر العضلات. من هنا، تكون التدابير الجسديّة المؤدّية إلى ارتخاء العضلات -حمام حارّ، على سبيل المثال -ذات أثر واضح من حيث مساهمتها في تمكينك من تجاوز الكرب.

ومن الأفكار الأخرى لتهدئة الذّات:

- مشروب حار.
- حديث مع صديق موثوق، أو مع شخص محبّ.
- الحركة الجسديّة.
- الموسيقى الهادئة.
- الصور الجميلة.
- التنفّس البطيء.
- أساليب الاسترخاء.
- رائحة عطر توحي لك بالأمان والراحة.

حاسّة الشمّ واحدة من أسرع السُبل التي تستطيع أن تخبر دماغك من خلالها بأنّك آمن. فقد يكون استخدامك رائحة عطر مرتبطة عندك بالأمان والراحة (قد يكون عطرًا يستخدمه شخص تحبّه أو رائحة زهرة تجدها مهدّئة لك) أمرًا مفيدًا يساعدك في تركيز ذهنك وتهدئة جسدك في الوقت نفسه. أمّا من يعاني مشاعر الكرب عندما يكون بين الناس، فمن الممكن استخدام

خيار شائع في المعالجة النفسيّة، ألا وهو دسّ الخزامى داخل دمية طريّة صغيرة. عندما يكون المرء بين الناس، ويظهر لديه إحساس طاغٍ بالكرب، يكون قادرًا على شمّ رائحة الخزامى من تلك الدمية الصغيرة بحيث يهدأ ويرتاح من غير أن يشعر به أحد. تستخدم المعالجة السلوكيّة الديالكتيكيّة أداة ممتازة هي إنشاء «صناديق تهدئة الذّات». ما يجعل هذه الفكرة ممتازة هو أنّ دماغك يكون متأهبًا لتجاوز قدرتك على حلّ المشكلات عندما يصيبك ألم انفعاليّ فتصير في أشدّ حالات الكرب. إن كنت في خطر، فليس لديك وقت لأن تفكر عميقًا. إنّها اللحظة التي يقوم فيها دماغك بتخمينات سريعة كي ينقذك ويدفعك إلى أفعال بِنت لحظتها. إنّ «صندوق تهدئة الذّات» شيء تعدّه مسبقًا، أي عندما تكون قادرًا على التفكير عميقًا في ما يمكن أن يكون مفيدًا لك في أوقات الشدّة والكرب. ما عليك إلّا أن تأتي بعلبة (واحدة من علب الأحذية القديمة، مثلًا) وتضع فيها كلّ ما يساعدك في تهدئة ذاتك عندما تكون في حالة الكرب. وكما بيّنّا أعلاه، يمكنك أن تضع كلّ ما هو مرتبط عندك بمشاعر الأمان والراحة. إنّ لدي في غرفة المعالجة واحدًا من صناديق تهدئة الذّات أستخدمه مثالًا على تهدئة الذّات. وقد وضعت في الصندوق ورقة لتذكيري بأن أتصل بواحدة بعينها من صديقاتي. عندما نعاني، من الممكن ألّا يكون التماس المساعدة أول ما يتبادر إلى ذهننا. لكنّ اتّباع أمر بسيط يقول لنا أن نتّصل بصديق موثوق يمكن أن يكون أسلوبًا قادرًا على أن يضعنا في الوجهة الصحيحة. وكما رأينا في فصول سابقة، تساعدنا الصّلات البشريّة في التّعافي من حالات الكرب والتوتّر بسرعة أكبر. وأيضاً، وضعت في صندوق تهدئة الذّات الموجود عندي قلمًا ومجموعة أوراق. إذا كنت غير قادر على جعل نفسك تتكلم، فمن الممكن أن تلجأ إلى التعبير عن طريق الكتابة لأنّ هذا يساعدك في معالجة مشاعرك وإدراكها وفهم ما يجري داخلك.

من الممكن أيضًا أن يشتمل الصندوق على زيت الخزامى (أو أيّ رائحة مرتبطة بالهدوء والرّاحة)، وعلى صور أشخاص يهمّك أمرهم

ويهمّهم أمرك، وقائمة بأغانٍ تعرف أنّها تهدئك وتحسّن معنوياتك. إنّ الأغاني المختارة بعناية يمكن أن يكون لها أثر كبير على الحالة الانفعاليّة. حضّر مجموعة أغنيات أو مقاطع موسيقيّة تساعدك في الإحساس بالأمان والهدوء كي تهدّئ بها ذاتك عندما تكون واقعًا في كرب.

إنّ في صندوقي أيضًا القليل من الشاي لأنّ الشاي عندنا، في إنكلترا، مرتبط بالراحة والتواصل. بكلّ بساطة، يكون وضع شيء من هذا القبيل في الصندوق إشارة واضحة نستطيع اتّباعها عندما يصعب علينا التفكير في ما نفعله.

من المهمّ جدًّا أن تحتفظ بالصندوق في مكان يسهل وصولك إليه عندما قد تكون في حاجة إلى استخدامه. الغاية من هذه الأداة هي جعل استجابتك (بالطريقة التي تريدها) أكثر سهولة أثناء اللحظات الصعبة. فمن الممكن أن تعينك على تجنّب العادات غير الصحيّة عندما تكون معرّضًا لاحتمال أن تلجأ إليها من غير تفكير.

خلاصة الفصل

- مشاعرك ليست أنت، وأنت لست مشاعرك.
- إحساسك بالمشاعر والانفعالات «تجربة» تتحرّك عبرك.
- كلّ واحد من مشاعرك وانفعالاتك يمكن أن يزوّدك بالمعلومات، لكن ليس بالضرورة أن تكون هي «القصة كلّها».
- إن كانت المشاعر والانفعالات مفيدة في أيّ شيء، فهي تخبرنا بما نحن في حاجة إليه.
- عندما تحسّ شيئًا فأعطه اسمًا. حاول أن تصف مشاعرك بقدر من التفصيل ولا تكتفِ بالقول إنّك حزين أو سعيد.
- اسمح للمشاعر والانفعالات بأن تكون حاضرة، وحاول تهدئة نفسك إلى أن تمرّ وتنجلي بدلًا من محاولة صدّها وإبعادها.

الفصل الثاني عشر

كيف تستفيد من قوّة كلماتك

من الممكن أن تكون للّغة التي نستخدمها آثار كبيرة على «تجربتنا» في العالم. فاللّغة أداة من أجل فهم الأمور ومن أجل مساعدتنا في تصنيف الأحاسيس والتعلّم من تجارب الماضي ومشاركة المعرفة وتوقّع التجارب المستقبلية والتخطيط لها.

ثمّة كلمات لوصف المشاعر ازداد استخدامها أكثر فأكثر بحيث صارت تعني أمورًا مختلفة، وهذا ما جعلها تتّخذ معاني غامضة شديدة الاتّساع. صارت كلمة «سعيد» أشبه بمظلّة تشمل كلّ ما هو إيجابي، وذلك إلى حدٍّ صار الإنسان معه غير قادر على معرفة إن كان ما يشعر به «سعادة» حقًا. إن كنتُ متحمّسًا، فهل أنا سعيد؟ وإن أحسست هدوءًا ورضا، فهل أنا سعيد؟ وإن أحسست بالطاقة والإلهام، فهل أنا سعيد؟

الأمر نفسه أصاب الكلمات المعبرة عن الإحباط والاكتئاب. فما هو المزاج المُحبَط على وجه التحديد؟ والحزن؟ والخواء؟ والهياج؟ والخدر؟ والضيق؟ ونفاد الصبر؟ والتسطّح؟

وهل لهذه الاختلافات بين معاني الكلمات أيّ أهمية؟ في الحقيقة، اتّضح أنّها اختلافات مهمّة.

إنّ امتلاك قدر أقلّ من الكلمات، أو المفاهيم، للتفريق بين المشاعر السلبيّة الخفيّة يرتبط بمستويات مرتفعة من الاكتئاب بعد حوادث الحياة التي تسبّب الكرب والشدة النفسية (ستار وآخرون، 2020). أمّا أولئك القادرون على التميز بين المشاعر السلبيّة المختلفة، فهم، أكثر مرونة من حيث كيفيّة استجابتهم للمشكلات. على سبيل المثال، يكون أولئك

الأشخاص أقلّ ميلًا إلى اللّجوء إلى الشراب عند تعرّضهم لشدّة نفسيّة، وأقلّ تأثّرًا بحالات الرّفض، كما أنّهم يعانون مستوى أخفض من القلق وقدرًا أقلّ من الاضطرابات الاكتئابيّة (كاشدان وآخرون، 2015). لا يعني هذا أنّ تلك الأمور كلّها ناتجة عن صعوبة في التمييز بين المشاعر السلبية المختلفة، بل يبيّن لنا أنّ لدينا أداة بالغة القوّة نستطيع استخدامها كي تعيننا على تجاوز الفترات الصعبة.

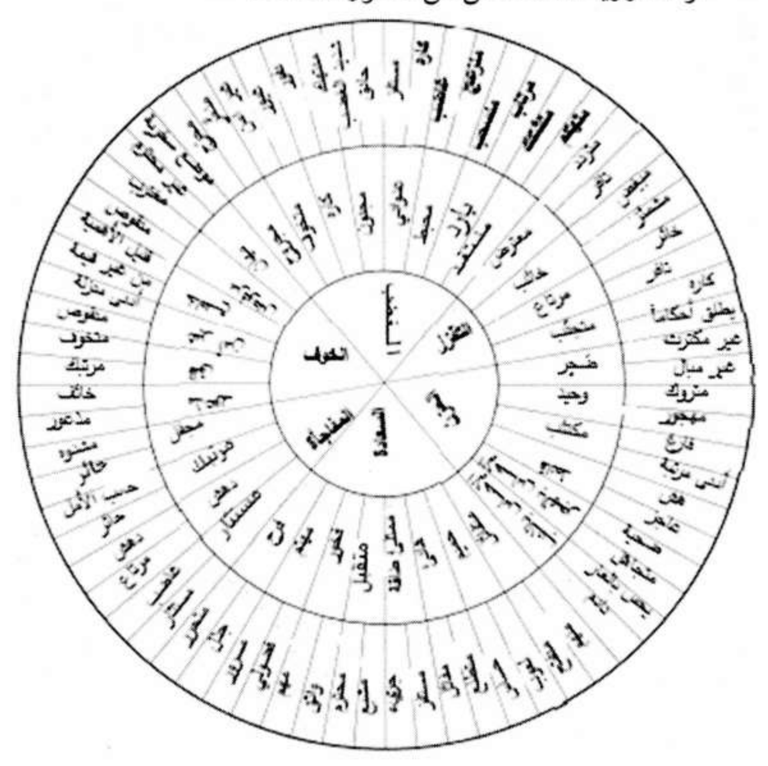
كلما ازدادت الكلمات الجديدة التي تستطيع تعلُّمها كي تفرّق بين المشاعر المختلفة، ازداد ما لدى دماغك من خيارات من أجل فهم تلك الأحاسيس والمشاعر. فعندما تكون لديك كلمة أكثر دقّة لوصف واحد من الأحاسيس، يساعدك هذا في تنظيم وضبط واحد من مشاعرك، وهذا ما يعني قدرًا أقلّ من التوتّر والكرب العامّين اللّذين يمكن أن يصيبا عقلك وجسدك. هذه أداة بالغة الأهميّة إذا أردت أن تكون أكثر مرونة ونجاحًا في استجابتك للتّحدّيات التي تواجهك (فيلدمان باريت، 2017).

الأمر الحسن هو أنّنا قادرون على مواصلة البناء من خلال هذه المهارة. وفيما يلي بضع أفكار في شأن كيفيّة تكوين مجموعة كبيرة من المفردات التي تصف المشاعر والانفعالات:

- كن دقيقًا. عندما تشعر شيئًا، حاول أن تتجاوز تعابير من قبيل «لدي شعور ممتاز» أو«أنا لست سعيدًا». ما الكلمات الأخرى التي تستطيع استخدامها في وصف هذه المشاعر؟ هل هي مشاعر مركّبة؟ ما الأحاسيس الجسديّة التي تلاحظها؟
- قد لا تكون كلمة واحدة من الكلمات المستخدمة في وصف المشاعر كافية للتعبير عنها تعبيرًا كاملًا. فهل هي مجموعة من المشاعر؟ على سبيل المثال، «أحس توتراً، وأنا متحمّس أيضاً».
- لا وجود لطريقة صحيحة أو خاطئة لتسمية المشاعر. الأمر المهمّ هو أن تعثر على وصف يمكن أن يكون مفهومًابالنسبة إليك وإلى من تكون معهم عادة. إذا لم تستطع العثور على كلمات مناسبة،

ففي وسعك أن تخترع كلمات من عندك أو أن تستعير من لغات أخرى كلمات ليست لها ترجمة واضحة.

- استطلع واستكشف تجارب جديدة، وحاول أن تعثر على طرق لوصف تلك التجارب. من الممكن أن تختبر أنواعًا جديدة من الطعام، وأن تتعرّف على أشخاص جدد. من الممكن أن تقرأ كتبًا جديدة وتزور أماكن جديدة. كلّ تجربة من هذه التجارب تمنحك فرصة رؤية الأشخاص من منظور مختلف.



الشكل رقم 7: استخدم «عجلة الأحاسيس» (ويلكوكس، 1982) لمساعدتك في العثور على كلمات تصف بها إحساسك.

- فيما يتصل بتكوين القدرة على وصف تلك التجارب الجديدة، فإنّ كلّ واحدة منها تعتبر فرصة لتعلّم كلمات جديدة تصفها. من الممكن

أن تتمّ عمليّة التعلّم من خلال الكتب، لكنّها غير مقتصرة عليها أبدًا. فمن الممكن أن تأتي من المجلات والأفلام وأيّ مكان آخر يتيح لك الاطلاع على طرق وكلمات جديدة في وصف ما تحسّه.

- دوّن تجاربك وخبراتك واكتشف طرقًا لوصف إحساسك في كلّ واحدة منها. وإذا وجدت نفسك مفتقرًا إلى الكلمات عندما تحاول وصف إحساسك وكنت في حاجة إلى مساعدة في تكوين مفرداتك الخاصّة بالمشاعر والانفعالات، فإنّ «عجلة الأحاسيس» (مأخوذة من ويلكوكس، 1982) مصدر ممتاز غالبًا ما يُستخدم في المعالجة النفسية لهذه الغاية تحديدًا. من الممكن أن تضع نسخة منها ضمن الدفتر الذي تسجل فيه ملاحظاتك اليوميّة وذلك كي تستفيد منها في العثور على كلمات أكثر دقّة. وفي وسعك أيضًا أن تستفيد من المساحات الخالية كي تضيف الكلمات الجديدة التي يمكن أن تصادفها في أماكن أخرى.

لا تقْصِر تركيزك فقط على المشاعر السلبيّة

يعتبر تسجيل الملاحظات اليوميّة وسيلة مفيدة لفهم ما يمرّ بك من مشاعر وانفعالات وتجارب. لكنّ فائدة تسجيل الملاحظات اليوميّة غير مقتصرة على فهم التجارب الصعبة فقط. فمن المهم أيضًا قضاء بعض الوقت في الإجابة عن الأسئلة التي تطرحها التجارب الإيجابيّة، بل حتّى اللحظات الصغيرة التي شهدت مشاعر إيجابية. وذلك لأنّ كلّ فعل أو شعور يقابل نموذجًا بعينه من نماذج النشاط العصبيّ في الدّماغ. عندما تكرّر واحدًا من النشاطات مرّة بعد مرّة، فإنّ «الممرّ العصبيّ» الخاصّ به يصير أقوى، ممّا يجعل تعامل دماغك مع ذلك النشاط يجري بقدر أكبر من السهولة. فإذا أردت أن تصير قادرًا على عيش المشاعر والأفكار والذكريات الإيجابيّة، فما عليك إلّا أن تسجّلها في ملاحظاتك اليوميّة. وعندما تعتاد التّعامل بهذه الطريقة مع مشاعر وتجارب بعينها، يصبح من الأسهل عليك أن تصل إليها في المستقبل.

خلاصة الفصل

- إنّ للّغة التي نستخدمها أثرًا قويًّا على تجربتنا في العالم.
- كلّما ازدادت الكلمات التي تستطيع بها أن تصف إحساسك، كان هذا أفضل.
- إن لم تكن لديك كلمات كافية، ففي وسعك استخدام شيء مما هو وارد في «عجلة الأحاسيس» كي يساعدك في ذلك.
- انتبه إلى الكلمات التي يستخدمها الآخرون، واقرأ كتبًا، واستكشف طرقًا تسمح لك بزيادة مخزونك من المفردات المعبّرة عن المشاعر والانفعالات.

الفصل الثالث عشر

كيف تساند غيرك

إذا أردت أن تساند شخصًا تحبّه عندما تعاني صحّته العقليّة مشكلة، فمن الممكن تمامًا أن تحسّ نفسك غير قادر على ذلك أبدًا. أنت لا تعرف كيف «تصلح الأمر» ولست متأكدًا من العبارات الصحيحة التي ينبغي قولها. تريد أن يكون ذلك الشخص على ما يرام، لكنّك لا تستطيع. هذا ما يجعلك تشعر بالضياع ولا تعلم كيف تمدّ يد العون مع أنّك شديد الرّغبة في ذلك.

عندما نرى معاناة شخص نحبّه، يمكن أحيانًا أن يجعلنا الكرب الذي نحسّه راغبين في الفرار من ذلك الشعور الذي يؤلمنا. وإذا فعلنا ذلك، فقد نشعر بقدر أكبر من العجز والشلل لأنّنا نمنع أنفسنا من تقديم ما نستطيعه من عون-مهما يكن قليلًا- مع أنّ من الممكن أن يكون تقديمه عاملًا مساهمًا في جعلنا نصير أكثر ثقة بأنفسنا وبأنّنا قادرين على القيام بهذا الدّور (إيناغاكي وآخرون، 2012).

على الرغم من عدم وجود قواعد ثابتة أو سريعة لمساندة شخص أثناء معاناته مشكلات في الصحّة العقليّة، فإنّ هناك بضعة أشياء يمكن أن تساعد في ذلك:

1 – عندما نركّز على محاولة حلّ المشكلة، يكون من السهل أن نسيء تقدير ما لوجودنا في حدّ ذاته من قوّة. لا يرغب أكثر الناس في أن يقال لهم ما ينبغي فعله، لكنّهم يحبّون أن يوجد معهم مَن يتفقدونهم ويبدون اهتمامًا بهم.

2 – في حال وجود تشخيص محدّد لحالة الشخص الذي يهمّنا أمره، فقد يكون مفيدًا أن نتعلّم قليلًا عن آثار تلك المشكلة عليه وأن نحصل على نصائح واضحة في شأن الصعوبات التي يواجهها.

3 - عليك ألّا تنسى أنّ لدى الشخص الذي تريد مساندته فكرة عمّا يلزمه. من هنا، فإنّ سؤاله عن المساعدة التي هو في حاجة إليها يمكن أن يفيدك في معرفة ما ينبغي فعله، فضلًا عن أنّ ذلك يجعل الشخص المعنيّ يدرك أنّك تصغي له.

4 - من المحتمل أن تؤدّي رعايتك شخصًا آخر إلى إجهاد يصيب صحّتك العقليّة. لكنّك غير قادر على مساندة ذلك الشخص بأفضل شكل تستطيعه إذا بدأت صحّتك العقليّة تعاني تراجعًا. من هنا، فإنّ ثمّة ضرورة مطلقة لأن تضع صحّتك موضع الأولويّة... حتى وإن كان ذلك من خلال أمور صغيرة. عليك أن تبقى منتبهًا إلى الأساسيات. وعليك أن تتابع حالة نومك وعاداتك اليوميّة وما تتناوله من طعام، فضلًا عن نشاطك الجسديّ وصِلاتك الاجتماعية.

5 - احصل على ما يلزمك من عون ومساندة. فسواء أكان ذلك من خلال شخص تثق به، أم من خلال مجموعة مساندة أو شخص مختصّ، فإنّ توفّر «مكان آمن» تستطيع فيه أن تتكلّم عمّا تشعر به وأن تفكّر في كيفيّة التقدّم يساعدك في عدم استنفاد قواك.

6 - ضع حدودًا. إن كنت تساند شخصًا غيرك، فهذا لا يعني أنّ حياتك صارت من غير أهميّة. إنّ وضوحك في شأن القيَم الخاصّة بك يمكن أن يساعدك في المحافظة على استمرارك عندما تسوء الأمور وتصير صعبة، لكنّه يضمن أيضًا بقاءك قادرًا على المحافظة على شيء من التوازن.

7 - ضع لنفسك «خطّة أزمات». إذا أحسّ الشخص الذي تحاول الاهتمام به نوعًا من عدم الأمان، فمن المهم عندها أن تكون لديك تلك الخطّة. لا ضرورة لأن تكون الخطّة معقدة. انتبه إلى أيّ علامات مبكرة تشير إلى أنّ الأمور في تدهور، وضع قائمة بالأمور التي يمكن لكلّ منكما القيام بها لضمان سلامة الطرفين. إنّ وجود خطّة مكتوبة (تشتمل على كلّ ما قد يلزم من أرقام هاتفية) يجعل من الأسهل عليك فعل ما ينبغي فعله وقت الأزمة.

8 – من السهل ألّا يدرك المرء القيمة الحقيقيّة للإصغاء المتعاطف وللاهتمام واللّطف. صحيح أنّ المشكلات لن تختفي عندما تفعل ذلك، لكنّك تكون قد ساعدت الطرف الآخر على أن يشعر بأنّ هناك من يهتمّ به وبأنّه ليس وحيدًا، وهذا ما يكون له أثر كبير من حيث زيادة فرصه في التّعافي. إنّ المساندة الاجتماعية أداة بالغة الأثر، ولا ضرورة لأن تكون تلك المساعدة من خلال القدرة على توفير إجابة عن كلّ سؤال... يكفي أن تكون «جرعة كبيرة» من التّعاطف.

9 – مساندتك واحدًا من الناس لا تعني أنّك مضطرّ إلى الدخول في أحاديث كبيرة أو عميقة. ذلك أنّ التواصل الإنسانيّ مهمّ جدًّا حتى إن استمرّ لفترات قصيرة. كما أنّ السير أثناء الكلام يمكن أن يساعد من يحسّ ضيقًا في أن يصير أكثر انفتاحًا. في وسعك أيضًا ألّا تقول شيئًا على الإطلاق؛ فالاكتفاء بقضاء بعض الوقت معاً أمر حسن حتى إن كان ذلك من غير كلام. عندما تكون موجودًا، فأنت تعين الطرف الآخر على أن يحسّ نفسه أقلّ وحدة وأن يحسّ نفسه موضع اهتمام ورعاية.

10 – إذا كنت تحاول مساعدة الطرف الآخر في أن يصير منفتحًا ويتحدّث عمّا يعانيه من صعوبات، فقد يكون مفيدًا استخدام «الأسئلة المفتوحة» التي لا تكفي كلمتا (نعم) و(لا) للإجابة عنها. فعلى سبيل المثال، بدلًا من سؤاله «هل أنت بخير؟» جرب أن تقول «فيمَ تفكر الآن؟»

11 – استمع بانتباه. ولا تقدّم نصيحة إلّا إذا طُلبت منك. اكتف بأن يعكس كلامك ما تسمعه من الآخر. دعه يعلم أنّ هناك من يصغي إليه ويستجيب له.

12 – إذا قال ذلك الشخص إنّه يحسّ عجزًا أو يأسًا، أو إنّه غير قادر على رؤية مخرج، أو إذا وجدت نفسك قلقًا على سلامته، فعليك دائمًا أن تلتمس نصيحة من شخص مختصّ.

13 – لا تقلّل من قيمة ما يكون للمساعدة العمليّة من أثر. إذا كان هناك

شخص يعاني مشكلات في الصحّة العقليّة أو الصحّة الجسديّة، أو في فترات ما قبل الولادة وما بعدها، أو فترات الحزن على شخص مات، فمن شأن هذا كلّه أن يجعل أداء المهام اليوميّة المعتادة أمرًا صعبًا. فمثلًا، مساعدة الشخص الآخر في أن يتناول بضع وجبات صحيّة كلّ أسبوع من خلال تزويده بطعام تصنعه في بيتك تكون طريقة ممتازة لمساندته.

14 - إنّ كونك منتبهًا إلى الحالات التي يحسّ فيها من تحبّه ضعفًا خاصًّا (اسأله إن لم تكن واثقًا) يعني أنك ستكون موجودًا إلى جانبه عندما يكون في حاجة إليك. على سبيل المثال، إذا كان حزينًا على شخص فقده، وكان عليه أن يذهب وحده أول مرّة إلى مناسبة اجتماعيّة فلا تتركه. كن معه، وأظهر له حبّك ولطفك. سيظلّ الأمر صعبًا عليه، لكنّ إحساسه بأنّه صار أقلّ وحدة سوف يعني له الكثير.

15 - لا مشكلة في تغيير الموضوع. فوجودك مع واحد من الناس لا يعني أنّ عليك أن تركّز دائمًا على مشكلاته. يمكن أن يكون صرف انتباهه عن تلك المشكلات مصدر راحة يرحّب به كثيرًا لأنّه قد يجد صعوبة في فعل ذلك من غير مساعدة.

16 - لا تضع أيّ توقّعات في شأن شفاء ذلك الشخص أو تعافيه. لا تجري الأمور أبدًا بطريقة يسيرة أو متّسقة. ستكون هناك أيام حسنة وأيام سيّئة. لكنّ بقاء الشخص الذي يعاني محاطًا بمحبيه الذين يتقبّلون هذه التعرّجات كلّها على مرّ السنين من شأنه أن يساعده في أن يتقبّلها مثلما يتقبلونها.

17 - كن صادقًا. فإذا رغبت في مدّ يد العون والمساندة ولم تكن متأكّدًا ممّا ينبغي فعله، فقل ذلك بوضوح. اطلب من الشخص المعنيّ إخبارك إن قلت أو فعلت شيئًا غير مناسب له. هذا الانفتاح والصدق يسمحان للطرفين بأن يكونا أقلّ قلقًا وبأن يقوم بينهما تواصل حقيقيّ نتيجة معرفتهما أنّ الوضع مريح للطرفين.

خلاصة الفصل

- من الطبيعيّ أن تشعر بالارتباك أو بضعف في القدرة، عندما تساند شخصًا لديه مشكلات في الصحّة العقليّة. أنت راغب في «إصلاح الأمر» لكنّك لا تعرف كيف تفعل ذلك.
- إنّ محاولتك مساندة ذلك الشخص الذي يعاني يمكن أن تكون مصدر توتّر ومربكة لك لأنّك لا تريد أن تقول ما لا يجوز قوله. لكنّ هذا لا ينبغي أن يدفعك إلى الابتعاد عن ذلك الشخص.
- لست مضطرًّا إلى إصلاح كلّ شيء حتى تكون مساندتك أمرًا عظيمًا.
- اهتمّ بنفسك حتى لا تفقد قواك. ضع حدودًا واضحة، واضمن وجود ما يساندك.
- لا تقلّل أبدًا من قيمة الإصغاء.

4

في الأسى

الفصل الرابع عشر

فهم الأسى

كثيراً ما نربط بين الأسى وبين وفاة شخص نحبّه. لكن من الممكن أيضًا أن يشعر المرء بالأسى لأسباب أخرى. فالنهايات التي نحسّ أنّها مهمّة يمكن لها بدورها أن تطلق ذلك الشعور... حتّى إذا لم تكن تلك النهايات موتًا.

لقد شققنا طريقنا خلال فترة وباء كوفيد التي أدّت إلى تغيير حياتنا. وفي تلك الطريق، فقدنا أصدقاء وأقارب ومعارف ووظائف وأعمال عائليّة مستمرّة منذ أجيال. فقدنا الأمان الماليّ، وحُرمنا قضاء اللحظات الأخيرة مع أشخاص نحبّهم، تلك اللحظات الثمينة التي كان ممكنًا فيها أن نحتضنهم وأن نبقى على مقربة منهم. فقدنا إحساسنا بالثّقة إزاء ما يمكن أن يأتي به المستقبل، وخسرنا أشكالًا من العون الاجتماعيّ كان ممكنًا أن تساعدنا في التأقلم مع هذه الأحوال. لقد أدّت الخسارة العميقة التي أصابت بشراً كثيرين إلى تغيير العالم وتركت آثاراً نفسيّة مثقلة بالأسى.

بالنسبة إلى كلّ من يعاني آثار الخسارة والفقد، فيما يلي بضعة أمور يجدر به تذكّرها.

الأسى أمر طبيعي

لقد قابلت أشخاصًا كثيرين يقولون لأنفسهم إنّهم يفشلون في الحياة لأنّهم يجدون صعوبة في التأقلم مع الأسى. وهم يطلقون أحكامًا عامّة على قوّة شخصيّاتهم وكأنّ الأسى اضطراب أو مشكلة كان عليهم أن

ينجحوا في التخلّص منها. الأسى جزء طبيعيّ من حياة الإنسان. ومن الطبيعيّ أن نمرّ به عندما نخسر أو نفقد شخصًا نحبّه أو شيئًا أحسسنا أنّنا مرتبطون به وأنّ فيه معنى بالنسبة إلى حياتنا.

من الممكن أن يكون الحزن جزءًا من الأسى. لكنّ مفهوم الأسى أكثر اتساعًا من مفهوم الحزن. قد يكون الأسى حنينًا عميقًا إلى شخص راحل. فالعلاقات جزء جوهريّ من معنى الأسى بالنسبة إلى الإنسان. وذلك أنّ الصِّلات البشريّة كانت الجانب الأكثر معنى في حياة الكثيرين من بين الأشخاص الذين التقيتهم في عملي حتى الآن. عندما تنتهي العلاقة، فإنّ الحاجة إلى الصلة لا تكفّ عن الوجود.

ثم إن جسدك أيضًا يحسّ الأسى. فمثلما رأينا في فصول سابقة، كلّ ما نفكر فيه ونحسّه يحدث داخل جسدنا. الأسى هكذا أيضاً. تكون خسارة شخص نحبّه «خطرًا» كبيرًا على المستويين النفسيّ والجسديّ. وقد تشعر بالألم على المستويَين معًا. وفي حالات كثيرة، تظهر الاستجابة على شكل كرب أو شدّة نفسيّة.

عندما نتكلم على الأمور التي تساعدنا خلال فترات الأسى، علينا أن نكون واضحين في شأن معنى كلمة «تساعدنا». فهذه الأمور التي تساعدنا لا تجعل الألم يختفي ولا تجعلنا ننسى ولا ترغمنا على التّغاضي عمّا وقع. من الممكن أن يكون العون أمرًا بسيطًا من قبيل اكتشاف أنّ المشاعر الجيّاشة التي تعيشها أمر طبيعي. ومن الممكن أن يتمثّل في العثور على طرق جديدة للتعامل مع الألم على نحو صحّيّ آمن.

من الممكن أن يبدو الأسى غير قابل للاحتمال. وقد يسبب إحساسًا شديدًا جدًّا بأنّ ردّة فعلنا البشريّ الطبيعيّة ينبغي أن تتمثّل في إلغائه وحجبه عنّا. الألم شديد جدًّا إلى حدٍّ يكاد معه أن يكون مرعبًا. هذا ما يجعلنا ندفعه بعيدًا عنّا، إن استطعنا. لكنّ المشكلة هي أنّنا نحاول أن «نحجب» بعض مشاعرنا فينتهي بنا الأمر إلى أن «نحجبها» كلّها. وهذا ما يمكن أن يجعلنا

نحس خواء وخدَرًا وأن يجعلنا نجد صعوبة في العثور على أيّ معنى للحياة ولضرورة العودة إلى الانخراط فيها مثلما كنّا نفعل سابقًا.

إذا استطعنا الاهتداء إلى طريقة ندفع بها الأسى «تحت السطح» بحيث لا يعود ظاهرًا –قد نفعل ذلك من خلال إبقاء أنفسنا في حالة انشغال شديد، أو من خلال تخدير أنفسنا بالكحول، أو عن طريق «إنكار» ما حصل– فقد نحسّ أنّنا في حالٍ لا بأس بها. ثم يأتي أمر صغير يبدو قليل الأهمية وينزع الغطاء فينفجر الألم كلّه تاركًا إيّانا في حالة صدمة لا نعود معها واثقين من قدرتنا على التلاؤم والاستمرار.

ثمّة صلة بين الأسى المتروك من غير معالجة وبين الاكتئاب والمَيل إلى الانتحار والإفراط في تناول الكحول (زيثوك ولايونز، 1990). من هنا، قد يبدو إنكار الأسى ودفعه بعيدًا أشبه بطريقة في الدّفاع عن الذّات، لكنّه يمكن أن يصير عكس ذلك تمامًا على المدى البعيد.

كم يسهل قول هذا! وكم يصعب عيشه في الواقع الحقيقي! عندما نحبس ألمنا، فإن ثمّة سببًا وجيهًا لذلك. بحر من الألم، بحر شديد العمق، شديد الاتساع، يبدو لنا أكبر كثيرًا من طاقتنا، يبدو من دون نهاية. فكيف يمكن أن نقدر على مواجهة هذا؟ نستطيع البدء من خلال إدراك ما نستطيع توقّعه. في وسعنا أيضًا أن نحرص على معرفة ما يفيدنا في خوض تلك التجربة. ثمّ نتناول الأمر خطوة بعد خطوة. نخوض بضع خطوات في ذلك البحر من الأسى. نحسّه. نتنفّس. نعود أدراجنا كي نستريح لحظة. ومع الوقت، نتعلم كيف نسير فيه خطوات أكثر، ونمضي أعمق فأعمق، ونتركه يغمرنا عارفين أنّنا قادرون على العودة إلى الشاطئ سالمين. إنّ إحساسنا بالأسى لا يجعله يختفي؛ لكنّنا نبني في أنفسنا قوّة تتيح لنا معرفة أنّنا قادرون على التذكر، لكنّنا قادرون أيضًا على الانخراط في الحياة وعيشها مثلما هي اليوم.

خلاصة الفصل

- ثمّة نهايات تبدو قليلة الأهميّة لكنّها قادرة على إطلاق الأسى - حتى إذا لم تكن تلك النهايات ناجمة عن الموت.
- الأسى جزء طبيعي من حياة البشر.
- يمكن أن يكون الإحساس بالأسى ماثلًا على المستويين الشعوريّ والجسديّ.
- إنّ ما يساعدنا في مواجهة الأسى لا يجعل الألم يختفي ولا يرغمنا على النسيان.
- من الممكن أن تؤدّي محاولة إبعاد الأسى إبعادًا تامًّا إلى ظهور مشكلات أكبر حجمًا.

الفصل الخامس عشر

مراحل الأسى

لعلك سمعت شيئًا عن مراحل الأسى مثلما وصفَتْها في الأصل إليزابيث كوبلر روس (1969). بعد ذلك التاريخ، تبيّن أنّ الإنسان لا يعيش الأسى على مراحل، وأنّ «مراحله» لا تحدث وفق نظام بعينه أو وفق تسلسل زمني. إلّا أنّ تلك المراحل تصف بعضًا من أكثر الحالات شيوعًا، أي تلك الحالات التي يمكن أن تكون جزءًا من الأسى الصحيّ الطبيعيّ. من المهم تذكّر أن هذا ليس «وصفة» لما ينبغي أن تعيشه في حالة الأسى. إنّه ليس «كتاب قواعد» من أجل أفضل أنواع الإحساس بالأسى. فتلك المراحل وصفٌ لتجارب قد تلاحظ ظهورها على امتداد الطريق. إذا لاحظت أيّ واحدة منها في ما تعيشه، أو في ما يعيشه شخص تحبّه، فسوف تعرف أنّ ما نراه ليس إلّا جزءًا من حالة الأسى الطبيعيّة الصحيّة.

• الإنكار

من الممكن أن يكون الإنكار والإحساس بالصدمة عونًا لنا على احتمال الألم الطّاغي الذي يسبّبه الأسى. ولا يعني هذا أنّنا ننكر أيّ شيء ممّا يحدث، لكن من الممكن أن تكون هناك خطوات متدرّجة لاستيعاب الوضع الذي تواجهه والواقع الجديد الذي ينتظرك سواء أتقبلت ذلك أم لم تقبله. فمع مرور الزمن، تخبو حالة الإنكار شيئًا فشيئًا، وهذا ما يسمح لموجات جديدة من المشاعر بالظهور على السطح.

• الغضب

عادة ما يكون مختفياً من خلف الغضب قدر كبير من الألم أو الخوف.

عندما نسمح لأنفسنا بأن نحسّ ذلك الغضب حقًّا، وبأن نعبّر عنه، فمن الممكن أن «نُخرج» تلك المشاعر الأخرى إلى السطح وأن نعمل عليها. لكنّ بشرًا كثيرين تعلّموا أن يخشوا الغضب وأن يخجلوا من التعبير عنه. هذا ما يدفعهم إلى إبقائه خفيًّا تحت السطح، لكنّ هذا يشبه حبس الهواء تحت سطح الماء... فسرعان ما تظهر الفقاعات في وقت آخر أو في مكان آخر. تظهر انفجارات الغضب أمام صديق أو طبيب أو واحد من أفراد الأسرة فتبدو كأنّها مخالفةٌ لطبيعة الشخص.

الغضب موجود كي يثيرنا ويدفعنا إلى «جعل شيء يحدث». عندما نحسّ غضبًا إزاء أمر لا يد لنا فيه ولا نستطيع السيطرة عليه، يكون استخدام الحركة الجسديّة مفيدًا لنا كي نستهلك ذلك الهياج النفسيّ مثلما هو مُراد له. فالتنفيس عن الغضب بتلك الطريقة يمكن أن يساعدنا في تصريف الطاقة التي يولّدها الغضب كي يتسنّى لنا أن نهدأ من جديد، حينًا من الزمن على الأقل. بعد أن يهدأ الجسد، يصير الإنسان أكثر قدرة على استخدام الوظيفة المعرفيّة الضروريّة للتوصّل إلى وضوح الأفكار والمشاعر أو للتّمكن من معالجة المشكلات التي لا بدّ من معالجتها. وقد يكون من المفيد فعل ذلك مع حبيب أو صديق موثوق يستطيع مساعدتك؛ أو قد تكون الكتابة عن ذلك كلّه مفيدة أيضًا. نعلم من الأبحاث أنّ جلوس المرء وحيدًا واجتراره أفكارًا غاضبة يمكن أن يجعل الغضب والعدوانية أكثر شدّة وعنفًا (بوشنان، 2002).

قد تكون صعبة جدًّا محاولة أداء أيّ نوع من تمارين الاسترخاء العميق قبل استنفاد الطاقة الجسديّة من أجل تجاوز الغضب والتخلّص من الهياج والعودة إلى الحالة الطبيعيّة. ولكن، ما إن يعبّر المرء عن غضبه بأيّ طريقة يجدها مناسبة له، حتّى تصير تمارين الاسترخاء الموجَّهة مفيدة كي يستعيد الجسد والعقل قواهما قبل وصول موجة الغضب التالية.

• **التفاوض**

قد لا يحدث هذا الأمر إلا في لحظات عابرة. وقد تنقضي ساعات أو أيام

في اجترار أفكار من قبيل «ماذا لو أن...» أو «فقط لو أن...». ومن السهل أن يؤدّي هذا الانحدار إلى الانزلاق في منحدر لوم الذّات. نبدأ التساؤل عمّا كان ممكنًا أن يجري على نحو مختلف لو أنّنا أقدمنا على خيارات أخرى في لحظات أخرى. قد يبدأ المرء نوعًا من «التفاوض» مع ربّه، أو مع الوجود كلّه. أو من الممكن أن يَعد نفسه بأن يسلك مسلكًا مختلفًا اعتبارًا من هذه اللحظة، فيكرّس حياته لـ«جعل الأمور أفضل» بطريقة من الطرق، وذلك في محاولة يائسة يقوم بها العقل كي يجعل الأمور تستقرّ من جديد. عندها، لا نريد شيئًا سوى أن يعود كلّ شيء مثلما كان.

• **الاكتئاب**

إنّ كلمة الاكتئاب هنا مستخدمة لوصف ما يعقب فقدان شخص عزيز من إحساس بخسارة عميقة وحزن شديد وخواء. هذه ردّة فعل طبيعية على الخسارة، وليست بالضرورة دلالة على وجود مرض عقليّ. فالاكتئاب (بهذا المعنى) استجابة طبيعية لوضع باعث على الاكتئاب. في بعض الأحيان، قد يثير هذا الأمر ذعر من هم حولنا فيحاولون -هذا أمر طبيعي- شفاء ما بنا أو «إصلاح حالنا»، أو قد يطالبوننا بأن «ننفض عنا» ذلك الإحساس.

لكنّ الإقرار بأنّ هذا النوع من الاكتئاب جزء طبيعي من الأسى الصحيّ يعني أنّنا نستطيع محاولة تهدئة أنفسنا إلى أن ينقضي ذلك الألم، ويعني أن نعمل على عودتنا إلى الحياة الطبيعية والاهتمام بحسن حالنا إلى أقصى حدّ نستطيعه. إن الأفكار والأدوات الواردة في القسم الأول من هذا الكتاب صالحة لهذا المجال. لكن علينا أيضًا ألّا ننكر الألم وألّا نحاول إخفاءه أو دفعه بعيدًا عنّا. وهذا ما سوف يأتي شرحه لاحقًا.

• **القبول**

عندما نعطي الأسى ما يلزمه من فسحة وزمن، نبدأ الإحساس بأنّنا صرنا أكثر قدرة على التقدّم خطوة إلى الأمام وإلى ممارسة دور فاعل في

الحياة من جديد. قد يساء فهم فكرة القبول على أنّها موافَقةٌ على ما جرى، أو استحسان لما جرى. هذا غير صحيح. ففي حالة القبول، يظلّ الواقع الجديد غير مستحسن وغير جيّد. يظلّ غير ما نريد له أن يكون. لكنّنا نبدأ استيعاب ذلك الواقع الجديد والإصغاء إلى صوت حاجاتنا والانفتاح على تجارب جديدة وبناء صِلات جديدة.

من المهم أيضًا الإشارة إلى أنّ القبول ليس نقطة النهاية لحالة الأسى. قد تمرّ لحظات عابرة تجد فيها أنّك عثرت على سبيل للعيش في هذا الواقع الجديد. وقد تأتي لحظات أخرى تعود فيها إلى «التفاوض» ويعاودك الشوق إلى ذلك الإنسان. إنّ التنقّل جيئة وذهابًا بين هاتين الحالتين أمر طبيعيّ ينبغي توقّعه عندما يواجه المرء تلك التحدّيات الجديدة كلّها وتلك التجارب الجديدة في الحياة. يعني هذا أنّك إذا بدأت تعثر على لحظات جديدة من الرضا أو الفرح، فسوف تبدو لك الأمور بخير؛ لكنّك لا تلبث أن تجد نفسك تحت تأثير موجة طاغية من مشاعر الغضب أو الحزن (أو أيّ شيء آخر). لا يعني هذا أنّك قد عدت إلى الخلف، ولا يعني أنّك لم تحسِن التعامل مع حالة الأسى. ذلك أن الأسى يأتي «في موجات» لا نستطيع توقّعها دائمًا.

خلاصة الفصل

- قد يساعدنا الإنكار في احتمال الألم الطّاغي الذي يرافق الأسى. ومع تراجع حالة الإنكار، تظهر على السطح موجات جديدة من المشاعر.
- عندما نحسّ غضبًا إزاء أمر لا سيطرة لنا عليه، يكون استخدام الحركة الجسديّة مفيدًا من أجل استنفاد حالة الهياج النفسيّ وإعادة الجسد إلى حالة الهدوء، وذلك لبعض الوقت.
- إنّ اجترار أفكار من قبيل «ماذا لو...» قادر، بسهولة، على جعل المرء ينزلق إلى لوم الذات.
- الاكتئاب ردّة فعل طبيعية بعد الفقد.
- ليس القبول معادِلًا للموافقة على الوضع، ولا استحسانًا له.

الفصل السادس عشر

مهمّات حالة الأسى الناجمة عن الوفاة

كيف تستطيع بدء اجتياز تلك التجربة الشديدة، المربِكة، المضطربة أكثر الأحيان، التي ندعوها «الأسى»؟

لقد وصف ويليام واردن (2011) ما رأى أنّها أربعة مراحل تمرّ بها حالة الأسى:

1 – التوصّل إلى شيء من قبول الواقع الجديد بعد الخسارة.

2 – اجتياز مرحلة الألم النّاجم عن الأسى.

3 – التلاؤم مع البيئة التي صار ذلك الشخص العزيز غير موجود فيها.

4 – العثور على سبيل إلى الشعور باستمرار التواصل مع الفقيد بطريقة جديدة، وذلك مع مواصلة الحياة كما هي الآن.

بعد الفقد، يتعامل الناس مع أساهم بطرق مختلفة. يتّجه البعض إلى الإحساس بالألم وبالمشاعر التي تنشأ عن ذلك، في حين يركّز غيرهم على محاولة فعل كلّ ما في وسعهم للنّأي بأنفسهم عن تلك المشاعر الطاغية. ليس أيّ واحد من هذين الاتجاهين خاطئًا. والواقع أنّنا في حاجة إليهما معًا. لا نستطيع تجاوز الأسى كلّه دفعة واحدة ولا أن نعيش ذلك الألم الانفعاليّ الكبير من غير فترات استراحة. من ناحية أخرى، لا نستطيع تجاوز الأسى من غير أن نفسح لأنفسنا متّسعًا كي تشعر به. من هنا، يصير الأمر أشبه بحركة دائمة بين الإحساس بالألم وعيشه وبين إراحة الجسد والعقل بأمور تشغلهما، وذلك على نحو يسمح للمرء بأن «يستريح قليلًا» بين موجات المشاعر (ستويبي وشوت، 1999).

من هنا نرى أنّ قضاء بعض الوقت مع المشاعر التي تظهر يكون جزءًا

ضروريًا من تلك العملية (كأن يقدم المرء على خيار نشط في التعامل معها من خلال زيارة مدفن أو النظر إلى بعض التذكارات، أو كأن تظهر تلك المشاعر من تلقاء ذاتها). هذا ما يسمح للمشاعر بأن تتبدّى وتعبّر عن نفسها من خلال الكلام أو الكتابة أو البكاء أو غير ذلك. وعندما تحسّ بالحاجة إلى الابتعاد عن هذه المشاعر، يكون من المفيد أن تلتفت إلى أيّ أمر من شأنه أن يخفّض تلك الاستجابة الانفعالية. في هذا الصدد، قد يكون استخدام أساليب تهدئة الذّات المذكورة في القسم الثالث من هذا الكتاب أمرًا مفيدًا،وذلك خاصة عندما يكون الألم طاغيًا. من الممكن أن تكون أساليب التهدئة مفيدة في هذا الأمر، لكن ما من وصفة محدّدة لأنّ ثمّة سمات فريدة لكلّ شخص ولكلّ علاقة، وبالتالي لكلّ حالة أسى. يتمثّل المفتاح في العثور على شيء آمن يمنح المرء بعض الوقت من أجل استعادة قواه، حتى إن كان ذلك الوقت قصيرًا.

إنّ من بين مشكلات «محاولة الاستمرار على الرغم من كلّ شيء» و«عدم السماح لأنفسنا بالتّركيز على الخسارة في أيّ لحظة» أن ذلك يمكن أن يستلزم جهدًا كبيرًا جدًّا من دون أن تسنح فرصة للاستراحة. في تلك الحالة، قد يجد المرء نفسه محتاجًا إلى إبقاء نفسه منشغلا على الدوام، وذلك خوفًا من أن تطغى عليه مشاعر الأسى إذا توقّف قليلًا. يعني هذا أنّه سيجد نفسه عالقًا في تلك الحالة فلا يستطيع الاستراحة لأنّ مهمّة إبقاء الألم بعيدًا عنه مهمّة متواصلة دائمًا. فعندما يكون الألم شديدًا، يمكن لما يفعله المرء، كي يبعده عنه ويُبقيه تحت السطح، أن يسبّب الأذى له ولعلاقاته بالناس الآخرين. إذا «انقطعت» عن واحد من المشاعر، فأنت «تنقطع» عن المشاعر كلّها.

لا بأس في إحساسك بما يأتيك من مشاعر

عندما تكون في حالة أسى، فلا بأس في أيّ إحساس يأتيك. إن أحسست قنوطًا، فلا بأس. وإن أحسست غضبًا، فلا بأس. وإن أحسست ارتباكًا، فلا

بأس. لا بأس أيضًا إن أحسست فرحة، ولا بأس إن ابتسمتَ، إن مررتَ بلحظة وجدت نفسك فيها راغبًا في الابتسام. ولا بأس إن استمتعت لحظة بدفء الشمس على وجهك أو إن ضحكت لسماع نكتة. لا بأس في شيء من هذا كلّه. من الطبيعيّ أن ينتابك إحساس بالذنب عندما تبدأ السماح لنفسك بأن تعيش من جديد، لكنّ قبولك أن تعيش لحظات فرح صغيرة لا يقلّ أهميّة عن «عمليّة الأسى» من حيث تعاملك مع الألم. نتعلّم مع الوقت كيف نعيش الحياة من جديد وكيف ندرك أنّ هذا لا يعني النسيان. فالحبّ مستمرّ، والصّلة مستمرّة.

بضع خطوات صغيرة إلى الأمام في كلّ يوم

لا تقلّل أبدًا من أهميّة ما يكون للخطوات الصغيرة إلى الأمام من قوّة. إذا كان النهوض وغسل الوجه كلّ صباح يبدو لك أشبه بمعركة، فاجعل غسل وجهك كلّ صباح يصير هدفك الحاليّ. تعامل مع كلّ مرحلة كما هي، وتقدّم بها إلى الأمام.

من غير توقّعات

إنّ أيّ توقّعات في شأن ما ينبغي أن تشعر به، وما ينبغي أن تفعله، ومدى سرعة شفائك، كفيلة بجعل أساك أصعب احتمالًا. يأتي القسم الأكبر من هذه التوقّعات نتيجة تاريخ من سوء الفهم الناجم عن اعتبار الأسى موضوعًا محظورًا. فبفضل مجموعة الرواد في هذا الميدان البحثيّ، صار لدينا الآن فهم أفضل لعمليّة الأسى ولكيفيّة مساعدة أنفسنا في اجتياز هذه المرحلة. تؤدّي التوقّعات إلى جعل الناس يظنّون مخطئين أنّ جنونًا قد أصابهم أو أنّهم صاروا لا يفهمون شيئًا وصاروا وحيدين أو ضعفاء. في الواقع، فإنّ تلك المشاعر كلّها، وذلك الصعود والهبوط، جزء طبيعيّ من العمليّة. تؤدّي قلّة الكلام عن حالة الأسى إلى جعلنا قلقين من أنّنا لا نتعامل معها تعاملًا صحيحًا. عكس هذا السلوك (هو أفضل وأكثر فائدة)

يتمثّل في إقامتك علاقة تعاطف مع نفسك ومع الآخرين. إنّها علاقة تسمح لك بالتعبير عن مشاعرك وأحاسيسك بطريقة آمنة.

التعبير عن المشاعر

لا يكون تعبيرك عن شعورك أمرًا سهلًا على الدّوام. بعض الناس لديهم دافع إلى الكلام، لكن من الناس أيضًا من يصمت ولا يستطيع العثور على كلمات. إذا كنت راغبًا في أن تتكلّم، فابحث عن شخص تثق به، وابدأ الكلام. وإذا كان لديك ذلك التخوّف الطبيعيّ من أن تكون عبئًا على ذلك الشخص، أو أن تسبّب له انزعاجًا أو حزنًا، فصارحه بذلك. إنّ الصديق الجيّد قادر على إخبارك بما يستطيع احتماله.

وأما إذا كنت غير قادر على الكلام، فاكتب. اكتب كيفما أتتك الكلمات. إن إفراغ تلك الأفكار والمشاعر على الورق قادر على إراحتك من بعض ما هو جارٍ في عقلك وفي جسدك. فمن خلال تعاملك مع تلك المشاعر المؤلمة، يتخذ أساك مجراه الطبيعي. يفضّل بعض الناس طرق تعبير أخرى، كالرسم أو الموسيقى أو الشعر. مهما تكن الطريقة التي تتيح لك مكانًا آمنًا لأن تخفّف عن نفسك وتعبّر عن المشاعر المؤلمة، فهي تستحقّ أن تخصّص لها وقتًا ومتّسعًا. وإذا كنت لا تعرف من أين تبدأ، فابدأ بأيّ أمر يأتيك من تلقاء نفسه. ابدأ بأمرٍ جرّبته في الماضي فوجدته مفيدًا لك، أو ابدأ أمرًا لمجرّد أنّ لديك فضولًا يدفعك إلى معرفة كيف سيكون البدء بالتعبير عمّا في نفسك.

إذا لم يكن لديك معالج نفسيّ يساعدك في ذلك، فإليك ما تستطيع فعله لضمان تمكّنك من «دخول» تلك المشاعر و«الخروج» منها. ثمّة وقت للإحساس بها، وثمّة وقت لدفعها عنك؛ ثمّة وقت للالتفات إليها، وثمّة وقت للابتعاد عنها كي يرتاح جسدك وعقلك. فإن كنت ستمضي بعض الوقت في إطلاق تلك المشاعر والتعبير عنها، فلتكن لديك شِباك الأمان هذه كي تعينك على العودة إلى وضعك الطبيعي.

تذكّر، وتابع العيش

عندما يكون تذكّر شخص من الأشخاص مصدرًا للألم، وعندما يكون عيش الحياة من دونه مصدر ألم أيضًا، فسوف يشعر المرء بأنّ ثمّة حربًا تدور بين هاتين «التجربتين». متطلّبات الحياة تطرح نفسها من غير انقطاع، لكنّ لحظة واحدة تكون كافية لأن «تحصدك حصدًا» وتجبرك على الركوع.

إنّ اجتماع هذين الأمرين معًا واحدٌ من الأشياء التي تتغيّر مع مرور الزمن. أو أنّ المرء يكتشف -من خلال المحاولة والتجربة- طريقة تسمح بتعايش بين هاتين الحاجتين: الحاجة إلى عيش الحياة والحاجة إلى التذكّر وإلى استمرار الصّلة مع الفقيد. قد يتمّ هذا من خلال إتاحة وقت لتلك اللحظات التي تحتفي بالحياة وإتاحة وقت لـ«طقوس» تساعد في استمرار الصّلة، وذلك إلى جانب الإقدام اليوميّ على خيارات مقصودة بغية العيش بطريقة وفيّة لكلّ من الماضي والمستقبل.

يبدو التّعامل مع الأسى كأنّه التقدم خطوة داخل ألمك والسماح له بأن يغمرك في حين تحاول تهدئة نفسك ومساندتها إلى أن تمرّ الموجة، ثم الخروج منه مجدّدًا والعودة إلى الحياة مثلما هي الآن والعثور على طرق لإراحة الجسد والعقل وتغذيتهما بعد ما ألحقه بهما الأسى من إرهاق (ساموبل، 2017).

اكبَر وتجاوَز الجرح

ليس الجرح الناجم عن فقدان شخص عزيز بالأمر القابل للإصلاح أو الشفاء. لا نريد أن ننسى ذلك الشخص، بل نودّ أن نتذكره وأن نواصل إحساسنا بأنّ لنا به صلة مستمرة بعد غيابه. يعني هذا أنّ الجرح لا يختفي ولا يصغر، بل يظل باقيًا في حين نبذل ما في مستطاعنا كي نبني حياة من حوله (راندو، 1993). في المعالجة النفسيّة، يجد أشخاص كثيرون أنّ هذه الفكرة مفيدة لهم. فالفقيد يظلّ مهمًّا بالنسبة إليك مثلما كان دائمًا؛ وبالتالي

يظلّ ألم غيابه مستمرًّا. لكنّك تعثر على طريقة لـ«إبقائه حيًّا» مع مواصلتك النمو وإقامتك حياة ذات غاية ومعنى إلى جانب أساك المستمرّ.

تجد طرقًا للتذكّر، وللاحتفاء بالفقيد ومواصلة الإحساس بأنّ لك صلة به، لكنّك تواصل العيش. تتعلّم أنّ الألم والفرح والقنوط والمعنى يمكن أن تكون كلّها أجزاء من حياة واحدة. تتعلّم ما أنت قادر على احتماله، وتدرك الأعماق التي أنت قادر على إخراج نفسك منها. وانطلاقًا من ذلك، تواصل العيش.

متى يكون عليك أن تلتمس عونًا تخصّصيًّا

لا يعني ذهابك إلى استشاريّ نفسيّ أو إلى معالج نفسيّ أنّك تتعامل مع أساك بطريقة خاطئة. نحن في حاجة إلى العون حتى نتجاوز ألم حالة الأسى؛ لكنّ المرء لا يجد أحيانًا من يستطيع أن يثق به ويتكلّم معه من غير عائق. عندها، يمكن أن تصير غرفة المعالجة النفسيّة كأنّها ملجأ. تصير مكانًا آمنًا للتعبير عن المشاعر المؤلمة أمام شخص مدرّب على الجلوس معك ومساندتك في تلك اللحظات. يستطيع المعالج النفسيّ مساعدتك في فهم الأمور؛ وهو يستخدم مهاراته حتّى يعينك على التعامل الآمن مع حالة الأسى وعلى فهمها بشكل أفضل، كما يعرف كيف يصغي إليك بطريقة لم تعرفها من قبل، فهو لا يطلق أحكامًا ولا يقدّم نصائح ولا يحاول أن يهوّن عليك ولا أن «يصلح الأمر». يعلم المعالج النفسيّ أنّ التعامل مع حالة الأسى يمرّ من خلال الألم، وأنّ عمله مقتصر على أن يسير معك وأن يرشدك عندما تكون في حاجة إلى إرشاد.

خلاصة الفصل

- تقتضي فترة الأسى أن نمرّ بمرحلة من الألم.
- لا بدّ من وقت للتلاؤم مع حياة لم يعد الشخص الراحل موجودًا فيها.
- علينا أن نجد طريقة للإبقاء على الصلة مع من نحبّه مستمرّة حتى من غير وجوده المادّيّ.
- يعني قبول الواقع الجديد القدرة على مواصلة الاهتمام بالأمور التي تعنينا. مهما يكن إحساسنا، فلا بأس في ذلك.
- لا تقلّل أبدًا من أهميّة الخطوات الصغيرة والتقدّم الثابت.

الفصل السابع عشر

دعائم القوّة

لقد وضعت المعالِجة النفسيّة المختصة بالأسى جوليا صامويل قواعد أساسيّة تعيننا في إعادة بناء حياتنا عبر مرحلة الأسى (2017)، وهي تدعو تلك القواعد بـ«دعائم القوّة» لأنّ بناءها يتطلّب عملًا ومثابرة. فمن خلال الاهتمام بكلّ واحدة من تلك القواعد، نكتسب بنية ثابتة من أجل المتابعة إلى الأمام. وهذه هي دعائم القوّة:

1 - العلاقة بالشخص الذي مات

عندما نفقد شخصًا نحبّه، فإنّ علاقتنا بذلك الشخص لا تنتهي، ولا ينتهي حبّنا له. ينطوي التكيّف مع فقدان ذلك الإنسان على العثور على سبل جديدة تسمح لنا بأن نحسّ أنفسنا قريبين منه. ومن الأمثلة على تلك السّبل، زيارة مكان خاصّ كنت تذهب إليه مع ذلك الشخص أو قضاء بعض الوقت عند قبره أو نصبه التذكاريّ.

2 - العلاقة مع الذّات

يتناول كل قسم آتٍ من أقسام هذا الكتاب «وعي الذّات»، وهذا هو نفسه ما يتطلّب العمل عليه خلال فترة الأسى. ففي سياق عمليّة فهم آليات التلاؤم المناسبة لنا، وعثورنا على طرق لتلقّي العون والعناية بصحّتنا وحسن حالنا، علينا أن نصغي إلى حاجاتنا بأفضل ما نستطيعه من انتباه.

3 - التعبير عن الأسى

ما من طريقة يمكن القول إنّها الطريقة الصحيحة للتعبير عن الأسى. إذا

كنت تفضّل فعل ذلك من خلال التأمّل الصامت أو الذكريات أو التحدّث مع الأصدقاء، فإنّ سماحك لنفسك بأن تعيش أيّ إحساس يأتيك وبأن تعبّر عنه قادرٌ على مساعدتك في التعامل الطبيعيّ مع الحالة. وعندما تكون المشاعر شديدة أو طاغية، يمكنك الاستفادة من المهارات الواردة في القسم الثالث من هذا الكتاب.

4 – الزمن

إذا وضعت لنفسك توقّعًا في شأن المدّة الزمنيّة التي يحتاجها أساك، فإنّك تضع نفسك في مشكلة. عندما تكون المشاعر طاغية، فمن المفيد أن يقتصر تركيزك على كلّ يوم بيومه إلى أنّ تحسّ في نفسك قوّة كافية لأن تنظر إلى المستقبل. إنّ ممارستك أيّ ضغط على نفسك كي تحسّ بهذه الطريقة أو تلك في ذلك الوقت أو ذاك ستؤدّي إلى زيادة ألمك وكربك.

5 – العقل والجسد

مثلما رأينا في القسم الأول، فإنّ حالتنا الجسديّة ومشاعرنا وأفكارنا وأفعالنا أشبه بعيدان القصب المنسوجة معًا لتشكيل سلّة. لا نستطيع تغيير واحد منها من غير أن يكون لذلك أثر على بقيّتها. وهذا ما يجعل اهتمامنا بتلك الجوانب كلّها أكثر أهمية. إنّ التمرينات الرياضية المنتظمة، والأكل جيدًا، والحرص على مواصلة الصِلات الاجتماعية أمور تساعدنا في تعزيز صحّتنا العقليّة عندما نكون في أمسّ الحاجة إليها.

6 – الحدود

عندما يقدّم إلينا الأشخاص المحبّون الذين من حولنا نصائح كثيرة من أجل مساعدتنا في تدبّر أمورنا، ونصائح كثيرة في شأن عودتنا إلى سياق الحياة اليومية، يصير تذكّر قدرتنا على وضع بعض الحدود أمرًا بالغ الأهمية. فإذا كنا نبني وعي الذّات ونصغي إلى احتياجاتنا، يكون علينا أحيانًا أن نضع بعض الحدود وأن نصرّ عليها كي نستطيع فعل ما هو أفضل لنا.

7 – الهيكليّة

تكلّمت في فصول سابقة من هذا الكتاب عن حاجتنا البشريّة إلى إيجاد توازن بين المغامرة وبين وضوح توقّعاتنا لما سيحدث، أي بين المرونة والهيكليّة الواضحة. عندما تصير صحّتنا العقليّة قابلة للتّأذّي بفعل خسارة شخص نحبّه، يكون من المنطقيّ أن نتيح قدرًا من المرونة يسمح لنا بالحزن مع المحافظة على مستوى من الهيكلية الواضحة بما يسمح لنا بالحيلولة دون تدهور صحّتنا العقليّة نتيجة غياب السلوكيات الصحيّة، وذلك من قبيل ممارسة النشاط الجسديّ والصلات الاجتماعيّة.

8 – التركيز

عندما لا توجد كلمات كافية لوصف أحاسيسنا، من الممكن أن يكون تركيز انتباهنا على مراقبة عالمنا الداخلي وحده وتصوّر تلك الأحاسيس في الجسد قادرًا على مساعدتنا في تكوين وعي لما نشهده من تبدّلات في حالتنا الجسديّة والانفعاليّة.

خلاصة الفصل

- مع الوقت والعمل والمثابرة، نحن قادرون على بناء حياتنا بعد فقدان شخص غالٍ علينا.
- ابتكر طرقًا جديدة تسمح لك بأن تظلّ قريبًا من فقيدك، وذلك من خلال «مكان خاص» أو شيء يذكّرك به.
- اصغ إلى احتياجاتك إلى أقصى قدر تستطيعه.
- ما من طريقة «صحيحة» للتّعبير عن الأسى.
- عليك أن تتخلّى عن أيّ توقعات في شأن الزمن الذي ينبغي أن تستغرقه مرحلة الأسى.

5

في اتّهام الذّات

الفصل الثامن عشر

التّعامل مع الانتقاد والرّفض

لا بدّ لأيّ واحد منّا من مواجهة الانتقاد والرفض في لحظة من اللّحظات. لكن ما من أحد يعلّمنا طريقة تسمح لنا بالاستفادة منهما في تعزيز حياتنا بدلًا من تركهما يدمّران ما لدينا من تقدير لأنفسنا.

بل إنّ ترقّب تلقّي الانتقاد والرفض يمكن، في حدّ ذاته، أن يكون كافيًا لشلّ قدرتنا على السعي إلى ما هو مهمّ كثيرًا بالنسبة إلينا. من هنا، فإنّ الافتقار إلى مهارات التّعامل مع الانتقاد والرفض بطريقة صحيّة يمكن أن يكون ذا تكلفة كبيرة علينا.

لن يقول لك هذا الفصل أن تكف عن الاهتمام بما يظنّه الناس بك. فالحقيقة أنّنا «مبنيّون» بحيث نهتمّ بنظرة من حولنا إلينا وبكيفيّة فهمهم لنا. من الممكن أن يكون الانتقاد الموجّه إلينا علامة على أنّنا لا نلبّي «التوقّعات» بطريقة من الطرق، ومن الممكن أحيانًا (ليس دائمًا) أن يكون إشارة إلى أنّنا معرَّضون لخطر النبذ أو الهجران. من هنا، فإنّ تلقّي الانتقاد يطلق استجابة انفعاليّة، وهذا أمر طبيعي. تؤدّي تلك الاستجابة إلى جعلنا متأهّبين لفعل شيء في ذلك الشأن. في الماضي القديم، كان نبذ الفرد من الجماعة خطرًا كبيرًا على بقائه. صحيح أنّ الأمر صار في أيامنا هذه مختلفًا من بعض النواحي، لكنّه ليس مختلفًا من نواحٍ أخرى. فالإحساس بالوحدة والنبذ لا يزالان يمثّلان خطرًا كبيرًا على صحّتنا. وهذا ما يجعل الدّماغ يعمل على محاولة إبقائنا آمنين ضمن الجماعة.

وبما لا يقتصر على الإبقاء علينا آمنين، فإنّ قدرتنا على تخيّل ما يظنّه

الآخرون بنا مهارةٌ مهمّة تساعدنا في سيرنا ضمن الجماعات الاجتماعية التي نعيش فيها. نقوم بتكوين إحساسنا بالهوية والذّات لا من خلال تجاربنا وكيفيّة تفاعلنا مع الآخرين فحسب، بل أيضًا من خلال ما نتخيّل أنّ أولئك الآخرين يظنّونه بنا، أي من خلال الأفكار والتصورات التي نتوقّع أن تكون لديهم. يدعى هذا الأمر «الذّات المرآة» (كولي، 1902). إذًا، فمن المنطقيّ أن يكون ما أظنّه «فكرتك عنّي» ذا أثر على ما أفعله بعد ذلك.

بالتالي، عندما نحاول القول لأنفسنا أن نكفّ عن الاهتمام بما يظنّه الآخرون بنا يظلّ -أكثر الأحيان- ذا أثر محدود من الناحية الزمنية، وذلك حتى إن جعلنا نحسّ قدرًا من القوة والانتعاش المؤقتين.

إرضاء الناس

لا تتوقّف محاولة إرضاء الناس عند كون المرء لطيفًا معهم. فاللّطف أمر يمكن أن ينصحك به أيّ شخص تسأله. إلا أنّ المقصود من إرضاء الناس هو ذلك النوع من السلوك الذي يجعلك -على الدوام- تضع الآخرين جميعًا قبل نفسك حتّى إن كان في هذا ما يسيء إلى صحّتك وراحتك. هذا ما يجعلنا نحسّ أنّنا غير قادرين على التعبير عن حاجاتنا، وعمّا يعجبنا ولا يعجبنا، غير قادرين على وضع أيّ حدود أو حتى على المحافظة على سلامتنا. نقول نعم حين نريد، في واقع الأمر، أن نقول لا، بل حتى حين نكون في حاجة إلى قول لا. يزعجنا أن يستغلّنا الناس، لكنّنا نصير غير قادرين على تغيير ذلك وغير قادرين على مطالبتهم بأيّ معاملة مختلفة. ثم إنّ خوفنا من عدم رضا الناس لا يزول أبدًا لأنّ ثمّة دائمًا احتمالاً لأن نخطئ أو لأن نقدم على خيار قد يكون مزعجًا لهذا الشخص أو ذاك... حتى إن كان الشخص المعنيّ ممّن لا يعجبوننا أو ممّن لا نمضي الوقت معهم.

صحيح أنّ من طبيعتنا كلّنا أن نهتم بأن نكون موضع استحسان لدى أقراننا، لكنّ «إرضاء الناس» يسير بالأمر شوطًا أبعد كثيرًا من ذلك. فإذا

كان الواحد منّا قد نشأ في بيئة لا يأمن فيها إبداء خلافه مع الآخرين أو التعبير عن اختلافه عنهم، وإذا كان التعبير عن عدم الرضا يأتي مترافقًا مع غضب أو ازدراء من جانبهم، فإنّنا نتعلّم (عندما نكون أطفالًا) كيف ينبغي علينا أن نسلك كي نعيش في تلك البيئة. يصير الحرص على جعل الآخرين مسرورين واحدة من مهارات البقاء التي نمتلكها ونتقنها خلال طفولتنا. وبعد ذلك، عندما نكبر، يصير ذلك النّمط من السلوك ضارًّا بعلاقاتنا. نطيل التفكير في كلّ حركة نأتي بها ونحاول دائمًا توقّع ما ينتظره الآخرون منّا. بل إنّ هذا يمكن أن يمنعنا من إقامة صلات جديدة لأنّنا اعتدنا الامتناع عن التفاعل مع الناس عندما لا تتوفّر لنا ضمانة واضحة بأنّ الشخص الآخر سوف يبادل إعجابنا بالإعجاب.

كما أنّ عيشة «إرضاء الناس» هذه تزداد تعقيدًا بفعل حقيقة أنّ الآخرين لا يعبّرون دائمًا عن عدم رضاهم من خلال انتقادنا. ومن الممكن أن نخشى عدم الرضا، وأن نحسّه، حتّى عندما لا نسمع من الشخص الآخر أيّ كلمة. عندما لا نتلقى أيّ معلومات، يبدأ عقلنا «ملء المساحات الخالية». إن «أثر المصباح الكشّاف» مصطلح صاغه في الأصل كلّ من ثوماس غيلوفتيش وكينيث سافيتسكي (2000) لوصف مَيل البشر إلى المبالغة في تقدير مدى انتباه الناس إلينا. فكلّ واحد منّا واقع في مركز انتباه «مصباحه الكشّاف»؛ ونحن ميّالون إلى تخيّل أنّ انتباه الآخرين متركّز علينا أيضًا. أمّا في واقع الأمر، فإنّ «مصباح» كلّ شخص عادة ما يكون مركزًا عليه. من هنا، قد يقع كثيرًا أن نفترض أنّ الآخرين يطلقون علينا أحكامًا سلبيّة أو غير محبّذة في حين أنّنا يمكن أن نكون بعيدين تمامًا عن تفكيرهم.

يميل من يحسّون نوعًا من القلق الاجتماعيّ إلى المبالغة في تركيز انتباههم على نظرة الناس إليهم (كلارك وويلز، 1995). أمّا من يحسّون قدرًا أكبر من الثّقة بأنفسهم فهم أميَل إلى أن يكون تركيزهم أكثر اتّساعًا، ممّا يسمح لهم بأن يكونوا أكثر فضولًا إزاء البشر الآخرين.

من هنا، وإذا كان لدينا ذلك العقل الذي يهتمّ كثيرًا بما يفكّر فيه

الآخرون، أو إذا لاحظنا في أنفسنا ميلًا إلى سلوك «إرضاء الآخرين»، فكيف نستطيع التعامل مع ذلك؟ كيف نضمن قدرتنا على أن تكون لنا تلك العلاقات التي نجد فيها معنى من غير أن نسقط في فخّ القلق الدائم في شأن عدم استحسان الآخرين أو في شأن ما يطلقونه علينا من أحكام؟ كيف نستطيع استعادة توازننا عندما نحسّ أنّ استهجان البعض يحول بيننا وبين العيش بما ينسجم مع ما نراه مهمًّا بالنسبة إلينا؟

هذا ما ينبغي فعله للتّعامل مع الانتقادات:

- بناء قدرة على تحمّل النقد لأنّها من الممكن أن تساعدك وأن تفيدك في المحافظة على إحساسك بقيمتك الذاتيّة.
- كن منفتحًا على التعلّم من الملاحظات السلبيّة لأنّها تساعدك في تحقيق تقدّم.
- تعلّم كيف تتغاضى عن الانتقادات التي لا تعكس قيمك بل قيَم أشخاص آخرين مختلفين عنك.
- تكوين صورة واضحة عن الآراء التي يهمّك أمرها، وعن سبب اعتبارك إياها مهمّة، وذلك بحيث يصير سهلًا عليك أن تعرف متى يكون من المستحسن أن تفكّر فيها وتتعلّم منها ومتى يكون من الأفضل أن تتجاوزها.

فهم الناس

يميل معظم من يكثرون من انتقاد الآخرين إلى أن يكونوا شديدي الانتقاد مع أنفسهم أيضًا. قد يكون هذا انعكاسًا لما تعلّموه من كيفيّة التحدّث مع أنفسهم ومع الآخرين. إنّهم ينتقدون لأنّ هذا ما اعتادوه، ولأنّ هذه هي طبيعتهم، وليس بالضرورة لأنّ ما ينطقون به يمثّل انعكاسًا لقيمتك من حيث كونك كائنًا بشريًّا، وخاصة عندما يكون ما يقال هجومًا مباشرًا جدًّا على طبيعتك الشخصيّة، أي أنّه ليس ممّا يمكن أن يفيدك بأيّ شكل من الأشكال.

ولمّا كنّا بشرًا، فإنّ لدينا نزوعًا إلى التفكير المتمركز حول الذّات، ذلك التفكير الذي قد يظهر من خلال إصرارنا على أن يعيش الناس وفق قيَمنا وأن يتّبعوا القواعد التي وضعناها لأنفسنا. يعني هذا أنّ الانتقاد، في حالات كثيرة، قد يكون مستندًا إلى نظرة الشخص النقديّة إلى العالم بما تحمله من تجاهل لحقيقة أنّ لكلّ منّا تجارب مختلفة في الحياة وطبائع شخصيّة مختلفة وقيمًا مختلفة أيضًا.

من المفيد تذكّر أنّ الناس مَيّالون إلى انتقاد الآخرين انطلاقًا من قواعد الحياة الخاصة بهم. ويصحّ هذا خاصّة على أيّ شخص ميّال إلى إرضاء الآخرين. نحن نحبّ أن نكون موضع استحسان الجميع. ولكن، إذا كان كلّ شخص فريدًا من حيث أفكاره وآرائه، فهذا يعني - بكلّ بساطة، أنّنا غير قادرين على إرضاء الجميع طيلة الوقت. إذا كانت لدينا علاقة وثيقة مع شخص آخر، فمن المحتمل كثيرًا أن يكون لدينا تقدير أكبر لقيَمه (هذا ما قد يجعل انتقاداته لنا أكثر إيلامًا)، لكنّ العلاقة الوثيقة نفسها تسمح لنا بأن نكون أكثر تبصّرًا ونحاول فهم ما قد يكون كامنًا خلف استيائه منّا.

إنّ لكلّ أمرٍ سياقه القادر على تفسيره، لكنّنا لا نكون دائمًا قادرين على رؤية ذلك السياق. عندما لا نرى السياق، تزداد كثيرًا صعوبة رؤية الانتقاد على حقيقته: فكرةٌ لدى شخص آخر متشكلةٌ وفق تجاربه. ثمّة مَيل غريزي عندنا (وهو ميل طبيعيّ) إلى اعتبار الانتقاد حقيقة تقول شيئًا عن طبيعتنا. وهذا ما يجعلنا نضع قيمتنا الذاتيّة موضع التساؤل.

رعاية القيمة الذاتية وتنميتها

ليس الانتقاد كلّه سيّئًا. فعندما يكون متركزًا على سلوك بعينه، نميل إلى الإحساس بالذنب ممّا يدفعنا إلى تصحيح أخطائنا كي نصلح علاقتنا بصاحب الانتقاد. وعندما يكون الانتقاد تهجّمًا على شخصيتنا وعلى إحساسنا بقيمتنا الذّاتية، فعادة ما يجعلنا ذلك نحسّ خجلًا من أنفسنا.

إنّ الخجل من النفس إحساس مؤلم جدًّا يمكن أن ترافقه مشاعر أخرى

من قبيل الغضب أو التقزّز. هذا أمر مختلف عن الإحساس بالحرج الذي هو أقلّ شدة وأكثر ميلًا إلى أن يكون شيئًا نحسّه أمام الناس. الخجل من النفس أكثر إيلامًا. نشعر أنّنا صرنا غير قادرين على الكلام، ولا على التفكير الواضح، ولا على أيّ شيء. نتمنّى أن نختبئ، أو حتّى أن نختفي. وتؤدّي شدّة ردّة الفعل الجسديّة إلى زيادة صعوبة الخروج من تلك الحالة.

إنّ الإحساس بالخجل من النفس يطلق «نظام الخطر» بطريقة تشبه أن يقرِّبَ أحدهم نارًا من مشاعرنا القديمة كلّها. هذا ما يجعلنا نحسّ بثورة غضب أو خوف أو تقزز استجابةً لذلك الخجل. عند ذلك، يأتي «الهجوم على الذّات» مندفعًا إلينا فيجعلنا ننتقد ذاتنا ونلومها ونسيء إليها. في ظلّ ذلك الوع من الهجوم، تتحرّك غريزة الإنسان فتسدّ السبل كلّها. لكنّ الإحساس بالخجل من النفس ليس بالأمر الذي يسهل تجاهله. من هنا، يتّجه الإنسان إلى أنواع السلوك التي اعتادها، أو أدمنها، لأنّها توفّر له راحة فوريّة.

نحن قادرون على تعلّم كيفية مقاومة الإحساس بالخجل من الذات، لكنّ هذا أمر يستمرّ طيلة الحياة. لا يعني تكوين القدرة على مقاومة الخجل من الذات أنّك لن تحسّه أبدًا. بدلًا من ذلك، يعني أن تتعلّم كيف «تنفض عن نفسك الغبار» وتنهض واقفًا من جديد.

تشتمل القدرة على الإحساس بالخجل من الذات ثمّ التعافي من ذلك الإحساس من غير أن يفقد المرء تقديره لذاته على الأمور التالية:

- التوصّل إلى معرفة ما يطلقه هذا الإحساس بالخجل من ذاتك. إنّ في حياتنا جوانب كثيرة وأمورًا نفعلها معتبرين إيّاها جزءًا من هويتنا، أو جزءًا من طبيعتنا. قد يكون ذلك أمورًا من قبيل تربية الأطفال، أو الاهتمام بالمظهر الجسديّ، أو ممارسة الإبداع. كلّ ما له صلة بما تعتبره «قيمتك الذاتية» يمكن أن يثير لديك الإحساس بالخجل من الذات. فحتى تتمكّن من تكوين إحساسك بقيمتك

الذاتيّة ومن المحافظة على ذلك الإحساس، لا بدّ لك من فهم أنّ القيمة الذاتيّة للإنسان ليست متوقّفة على أن يعيش حياة خالية من أيّ أخطاء.

- التحقّق الواقعيّ من الانتقادات ومن كلّ ما تستتبعه من أحكام. فسواء أكانت الانتقادات آتية من شخص آخر أو من ذهنك أنت، فإنّ الآراء والأحكام ليست حقائق، إنّها «قصص» و«أقوال» يمكن لها أن تغيّر نظرتنا إلى العالم تغييرًا مهمًّا. من هنا، فإنّ سهرك على حماية قيمتك الذاتية يستوجب أن تُخرج ما تتعرض له من هجمات شخصية ومن «نعوت» من المعادلة بغبة التركيز على سلوكيات ملموسة بعينها وعلى آثارها وعواقبها. وعليك أن تذكّر نفسك دائمًا بأنّ كونك غير كامل -أي بحقيقة أنّك تخطئ وتفشل- ليس إلّا جزءًا من كونك إنسانًا. وعندما يكون لك أصدقاء لديهم نقائص مثلما لديك ويمكن أن يخطئوا مثلما تخطئ، فإنّ هذا يقيك الإحساس بانعدام القيمة. أنت قادر على استخدام كلّ تجربة تتعرّض لها بما فيه فائدة لك، وذلك من خلال التعلّم منها.
- انتبه لما تقول. الانتقادات مؤلمة دائمًا، ولو قليلًا؛ وهذا ناجم عمّا يقوم به دماغنا كي يحافظ على أماننا. لا وجود لترياق قادر على جعلك لا تحسّ أيّ إساءة، أو قادر على جعل الانتقادات تتساقط أمام «درعك». وعلى أيّ حال، ما فائدة الدروع إن كان أسوأ أنواع الانتقادات يأتيك من داخل رأسك؟ قد تجعلك ملاحظة جارحة أو انتقاد قاسٍ تفقد صوابك. وبطبيعة الحال، سوف تمضي بعد ذلك بضع ساعاتٍ في استعادة الأمر داخل ذهنك. يريد دماغك أن يظلّ مهتمًّا بهذا الأمر لأنّه يراه خطرًا. لكنّ توتّرك يزداد كلّما استعدت الأمر في ذهنك مرّة جديدة. يعني هذا أنّ «ركلة واحدة موجّهة إلى البطن» يمكن أن يصير الإحساس بها كأنّها ألف ركلة. إنّ الوقت

الذي نمضيه في التفكير في انتقاد مفيد نستطيع أن نستنتج منه ما ينفعنا وأن نحقق من خلال ذلك إضافة إيجابية لما نقوم به في هذا العالم لا بدّ أن يكون وقتًا مفيدًا لنا. لكنّ اجترار ملاحظة سيّئة لا معنى لها، وإطالة التفكير فيها، أمر لا فائدة منه أبدًا لأنّه سيصير أشبه باستمرار لذلك الهجوم الظالم على شخصك.

- التكلّم مع نفسك بطريقة صحيحة بعد الانتقاد. هذا أمر بالغ الأهميّة إذا أردت أن تكون لديك قدرة على تجاوز خجلك من ذاتك والعودة إلى حالتك الطبيعية. عندما يحسّ الإنسان خجلًا من نفسه، فقد ينتابه شيء من «كره الذات» فيصير ميّالًا إلى إقناع نفسه بأن يجعل ذلك الهجوم مستمرًّا. عند ذلك، تصير فكرة استجابتنا لأنفسنا بطريقة فيها قدر من الاحترام والتعاطف كأنّها نوع من «اللين المفرط مع الذات» أو كأنّها شيء لا نستحقّه، أو حتى كأنّها إعفاء من المسؤولية ومن أيّ اهتمام بأن يبذل المرء جهدًا أكبر؛ لكنّ هذا ضارّ جدًّا. إذا أردت لإنسان أن ينهض واقفًا، فعليك أن تكفّ عن ضربه! فالسبيل إلى استخدام الانتقادات كلّها بما فيه مصلحتك هي أن تكون نصير نفسك وأن يكون لديك تعاطف كبير مع ذاتك كي تستطيع الاستماع إلى الانتقاد وتقرير ما يمكن التّعامل معه واستخدامه لمصلحتك بحيث تتعلّم منه درسًا جديدًا، وذلك مع استبعاد تلك الانتقادات التي لا تقدّم إليك شيئًا مفيدًا، بل تحاول أن تجرح تقديرك لذاتك وأن تحطّم ثقتك بنفسك.
- التكلّم على الإحساس بالخجل من الذّات. اذهب إلى واحد ممّن هم موضع ثقة لديك، وحدّثه عمّا تحسّه. إنّ السرّيّة والصمت يؤدّيان إلى تفاقم ذلك الإحساس. أمّا تبادل الحديث عمّا نحسّه مع شخص يتعاطف معنا، فهو أمر ذو فائدة كبيرة لنا لأنّه يساعدنا في ترك ذلك الإحساس خلفنا والتحرّك إلى الأمام.

إنّ عيشك الحياة التي تريد عيشها في مواجهة الانتقادات يعني أن تكون لديك رؤية واضحة إلى ما يلي:

- الآراء التي لها أهميّة حقيقية بالنسبة إليك، وما يجعلها مهمّة في نظرك. من الذين تهمّك آراؤهم أكثر من غيرهم؟ نادرًا ما يكون صادقًا قولك «لست أبالي بما يراه أيّ إنسان»، فهو يخفي قدرًا كبيرًا جدًّا من الإحساس بقلّة الأمان. يمنعنا التفكير بهذه الطريقة من إقامة صلات مفيدة مع الآخرين لأنّه يغلق نافذة التّواصل التي يمكن أن تتيح لنا الاستفادة من أصوات الآخرين ويمكن أن تتيح لهم الاستفادة من صوتنا. لكنّ قائمة الأشخاص الذين تهمّك آراؤهم فعلًا ينبغي أن تكون قصيرة. وممّا يستحق الذكر هنا أنّ تحديد أولئك الأشخاص الذين تهمّك آراؤهم لا يعني أنّك مسؤول عن إرضائهم. فهو لا يعني غير أنّك مستعدّ للاستماع إلى ما يقولون حتى إن لم يكن مديحًا لك، وذلك لعلمك أنّهم صادقون معك -على الأرجح- ويريدون مصلحتك. من هنا، يحتمل كثيرًا أن يكون إصغاؤك إليهم أمرًا مفيدًا.
- سبب إقدامك على ما تفعله. أنت محتاج إلى الفوز باستحسانك أنت أكثر من حاجتك إلى الفوز باستحسان أيّ شخص آخر. فعندما تكون حياتنا غير منسجمة مع قيمنا ومع ما له أهميّة كبيرة بالنسبة إلينا فهي تكفّ عن أن تكون مُرضية لنا وتكفّ عن أن تكون ذات معنى في نظرنا. إنّ فهمك طبيعة الشخص الذي تريد أن تكونه، وكيف تريد أن تعيش حياتك، وما تحبّ تقديمه إلى العالم، هو ما ينبغي أن تحاول عدم الابتعاد عنه. عندما تعرف بالضبط من أنت ومن تريد أن تكون، يصير من الأسهل عليك كثيرًا أن تفرّق بين الانتقادات التي ينبغي أن تهملها والانتقادات التي ينبغي أن تفكّر فيها وتتعامل معها.

- المصدر الحقيقيّ لتلك الأصوات المنتقدة، وهل هي مفيدة لك أم مؤذية. عندما يوجد في حياتك شخص من المتوقع أن يوجّه إليك انتقادًا، فأنت تسمع صوته حتّى قبل أن يقول أيّ شيء. فمع الزمن، تصير انتقاداته الدائمة كأنّها «في داخلنا»، وتصير كأنّها طريقة كلامنا مع أنفسنا. بالتالي، يمكن أن نكون شديدي الانتقاد لأنفسنا لأنّنا تعلّمنا أن نكون هكذا. من الممكن أن يكون إدراك أنّنا تعلّمنا تلك الطريقة في الكلام مع أنفسنا أمرًا مفيدًا لنا في فهم أنّنا قادرون على إعادة التعلّم كي يصير عندنا «حوار داخليّ» جديد مختلف يمكن أن يفيدنا حقًّا.

خلاصة الفصل

- إن تعلّم كيفيّة التعامل مع الانتقادات بطريقة صحيّة واحدة من المهارات المهمّة في الحياة.
- نحن «مبنيّون» بحيث نهتمّ بما يظنّه الآخرون بنا. من هنا، فإنّ قولنا لأنفسنا إنّنا «لا نبالي» لا يمكن أن يكون صحيحًا.
- لا يقتصر «إرضاء الآخرين» على أن يكون المرء لطيفًا مع النّاس. إنّه التقديم المستمرّ لرغبات الآخرين وحاجاتهم على رغبات المرء وحاجاته، حتى إن كان في ذلك ما يسيء إلى صحّته وحسن حاله.
- إنّ فهمنا السبب الذي يجعل بعض الناس كثيري الانتقاد أمر مفيد لنا.
- اهتمامك بتنمية إحساسك بقيمتك الذّاتية وبقدرتك على مقاومة الإحساس بالخجل من الذّات أمر ممكن؛ وقد يساعدك في تغيير حياتك.

الفصل التاسع عشر

مفتاح بناء الثقة بالنفس

عندما كنت فتاة مراهقة تعيش في بلدة صغيرة، كنت أظنّ أنّني شخص لديه ثقة بنفسه. ثمّ تركت تلك البلدة الصغيرة وذهبت إلى الجامعة التي كانت بعيدة عن البلدة أكثر من مئة ميل. اكتشفت عندها أنّ الجزء الأكبر من ثقتي بنفسي (تلك الثقة التي كنت أظنّها جزءًا مني) قد بقي في البيت ولم يأت معي. صرت أحسّ نفسي ضعيفة، غير واثقة، وكأنّني لا أعرف كيف أريد أن أكون. مع الزمن، صارت الحياة في الجامعة حياتي المعتادة؛ ومن جديد، بنيت ثقتي بنفسي، بنيتها خطوة بعد خطوة.

ثم تخرجت وحصلت على عمل فصرت باحثة في مركز خاص بحالات الإدمان. لم يعد كافيًا ذلك الإحساس بالثقة الذي كان لا بدّ منه لتلبية متطلبات الدراسة في الجامعة. من جديد، صرت مضطرّة إلى عيش ذلك الإحساس بالضعف كي أستطيع أن أصير واثقة بنفسي ضمن هذا الميدان الجديد. تكرّر الأمر نفسه عندما بدأت دراسة الطبّ، ثم تكرّر بعد إنهائها، وتكرّر بعد ولادتي الأولى لطفل، وعندما بدأت عملي طبيبة نفسية. تكرّر من جديد عندما بدأت النشر عبر وسائل التواصل الاجتماعيّ.

عند كلّ منعطف في مسار حياتي، كانت الثقة بالنفس التي رأيتها كافية في ما مضى تبدو -على نحو مفاجئ- غير كافية فيعود ذلك الإحساس بالضعف. الثقة بالنفس أشبه ببيت تبنيه لنفسك. وعندما تنتقل إلى مكان جديد، عليك أن تبني لنفسك بيتًا جديدًا. لكنّنا لا نبدأ من الصفر كلّما حدث هذا. فكلّما خطونا في المجهول وحاولنا شيئًا جديدًا، عشنا ذلك

الإحساس بالضعف وارتكبنا الأخطاء ثم تجاوزناها وأفلحنا في تكوين قدر من الثقة بالنفس، وصرنا قادرين على الانتقال إلى «فصل جديد» من فصول الحياة وقد زوّدتنا تجاربنا السابقة بما يؤكّد لنا أنّنا قادرون على خوض الصعاب ومواجهة التحديات. فمن خطوة إلى أخرى، نحمل معنا الشجاعة اللازمة كي «نقفز» قفزة واثقة مرة بعد مرة. هذا ما يشبه ما تفعله فنّانة الألعاب البهلوانية في السيرك كلّما أقدمت على إفلات الحبل قبل أن تمسك حبلًا غيره. إنّها معرّضة للخطر على الدوام؛ وهي ليست في أمان تامّ أبدًا. لكنّها تعلم في كلّ مرّة أنّها قادرة على مواجهة المخاطرة بالشجاعة اللّازمة لنجاح تلك القفزة.

كي تبني ثقتك بنفسك، اذهب إلى حيث تفتقدها

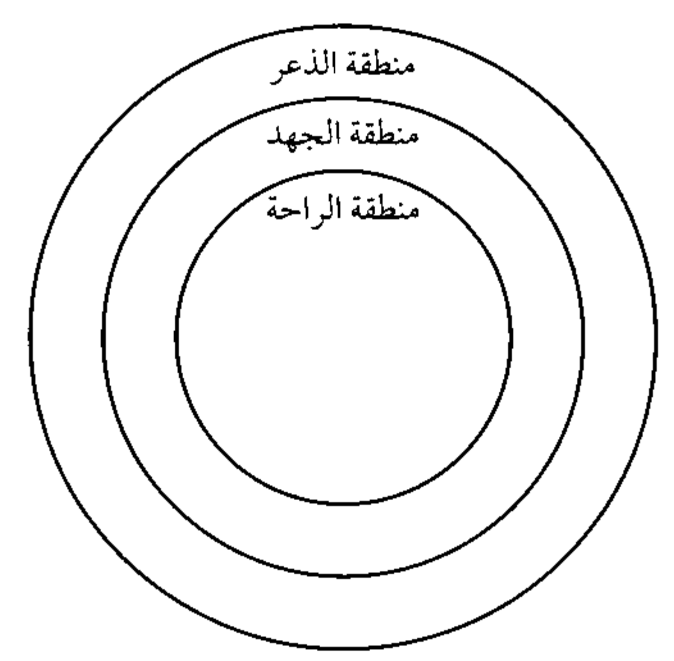
إنّ معنى «واثق بنفسه» مختلف عن معنى «مرتاح» أو «مطمئنّ». إنّ من أكبر حالات سوء الفهم فيما يتّصل بأن يصير المرء واثقًا بنفسه هو الظنّ بأنّ هذا يعني انعدام الخوف. إن مفتاح بناء الثقة بالنفس عكس ذلك تمامًا. إنّه يعني استعدادنا للسماح بوجود الخوف عندما يكون ما نفعله أمرًا يهمّنا حقًّا.

يكون شعورًا جميلًا أن نتمكّن من بناء قدر من الثقة بالنفس إزاء أمر من الأمور. عندها، نحبّ أن «نظلّ هناك» وأن نتمسك بما أنجزناه. ولكن، إذا لم نذهب إلا إلى حيث نحسّ أنّنا واثقون بأنفسنا، فلن تنمو ثقتنا بأنفسنا إلى ما يتجاوز ذلك. وإذا اقتصرنا على فعل ما نعرف أنّنا قادرون على فعله جيدًا، فسوف يتزايد خوفنا من الإقدام على أيّ أمر جديد. يتطلّب بناء الثقة -بالضرورة- أن نألف الإحساس بالضعف لأنّ تلك هي الطريقة الوحيدة لأن نظلّ برهة من الزمن من غير ثقة بالنفس.

لا تستطيع الثقة بالنفس أن تنمو إلّا عندما نكون مستعدّين لأن نظلّ من دونها. عندما نتمكن من أن نخطو صوب الخوف ونتعايش مع المجهول، فإنّ الجرأة على فعل ذلك هي ما يبني ثقتنا بأنفسنا، وهي ما ينمّيها. تأتي

الجرأة أولًا، ثمّ تليها الثقة بالنفس. لا يعني هذا أنّ علينا أن «نغوص عميقًا جدًّا» وأن نخاطر بإرهاق أنفسنا كثيرًا. لكنّه يعني أنّ علينا إدراك حقيقة أنّ الخوف يساعدنا في الأداء بأفضل ما نستطيع، وكذلك إدراك حقيقة أنّ علينا أن نغيّر علاقتنا بذلك الخوف بحيث لا نظلّ في حاجة إلى «إلغائه» قبل أن نبدأ المحاولة. هكذا نتعلّم كيف نحمل خوفنا معنا.

«التراكب» هو نموذج التعلّم (لوكنر ونادرلر، 1991) الذي نستطيع استخدامه مرشدًا من أجل بناء الثقة بالنفس. دوّن تلك الجوانب في حياتك التي يمكن أن تكون ضمن «منطقة الراحة»، وتلك المهام التي تبدو لك صعبة لكنّها ممكنة، ثم الأمور التي تفضّل أن تضعها ضمن «منطقة الذعر». كلّما خطوت داخل «منطقة الجهد»، كنت تنجز مرحلة من مراحل بناء ثقتك بنفسك، وذلك من خلال اعتمادك على الجرأة.



الشكل رقم 8: نموذج التعلّم (لوكنر ونادرلر، 1991)

عندما تحاول بناء ثقتك بنفسك، تكون تلك عمليّة بناء «قبول الذات» و«التعاطف مع الذات» وتعلّم قيمة الإحساس بالخوف والضعف. كثيرًا ما يكون هذا نوعًا من التوازنِ الذي لا تحسّه سهلًا على الدوام. فعلى امتداد الطريق، يمكنك استخدام كلّ أداة من الأدوات الواردة في هذا الكتاب لأنّها تساعدك في بناء قدرتك على بذل الجهد واحتمال المشقّة، ثم التوقّف قليلًا بغية استعادة القوى.

في ما يلي عدد من المكونات المهمّة لـ«قفزة الثقة» التي تلزمنا كي نخطو من منطقة الراحة إلى منطقة الجهد:

- إدراكك أنّك قادر على التحسن إذا بذلت جهدًا.
- وجود احتمال لعدم الراحة واحتمال أن تحسّ نفسك ضعيفًا بعض الوقت.
- التزامك أمام نفسك بأنّك ستكون «نصير نفسك» دائمًا، وبأنّك ستبذل أقصى ما تستطيع بغض النظر عمّا إذا كانت النتيجة نجاحًا أم فشلًا. يعني هذا أن تعتمد مبدأ التعاطف مع الذات بحيث يكون أسلوبًا في الحياة وبحيث تصير «مُدرِّبًا» لنفسك، لا منتقدًا ظالمًا لها.
- فهمك كيف تتحرّك عبر الإحساس بالخجل من الذات، ذلك الإحساس الذي يمكن أن يتولّد عن الفشل. يحُول هذا الفهم دون الميل إلى الانسحاب والتخلّي عن الأحلام بغية تفادي الإحساس بالخجل من الذّات عند الوقوع في فشل أو نكسة. انظر القسم الثالث من هذا الكتاب لقراءة المزيد عن هذا الأمر.
- لسنا مضطرين إلى العيش في خوف حتى نبني ثقتنا بأنفسنا. علينا أن ننشئ نظامًا يوميًّا من «الخَطوِ إلى الخوف» ومن التعايش معه، ثم التّراجع خطوة كي نمنح أنفسنا وقتًا كافيًا للاستراحة واستعادة القوى استعدادًا للغد. انظر القسم السادس: في الخوف.

لست في حاجة إلى العمل على بناء تقديرك لذاتك

ثمّة كلام كثير على فكرة تقدير الذات وعلى فكرة أنّنا إذا استطعنا أن نؤمِن بأنفسنا فسوف يتحسّن أداؤنا وتتحسّن علاقاتنا ونصير أكثر سعادة في حياتنا.

يعني تقدير الذّات (بشكل عام) أن تكون قادرًا على تقييم نفسك تقييمًا إيجابيًّا وعلى الإيمان بذلك التقييم (هاريس، 2010). من هنا، يمكن أن يُطلب منك كلّ من يريد مساعدتك في زيادة تقديرك لذاتك أن تعدّد نقاط القوة لديك وكلّ ما يعجبك في نفسك، وأن تحاول إقناع نفسك بأنّك قادر على أن تصير شخصًا ناجحًا في هذا العالم. لكن لدينا مشكلة في فكرة «النجاح» فنحن نربط النجاح بالثروة والفوز والتميّز وتلقّي تقدير الآخرين. إذًا، فكيف تعلم إن كنت فائزًا؟ ستقارن نفسك بالآخرين. قد تذهب إلى الإنترنت وتقارن نفسك بأيّ شخص من 4,6 مليار ممّن يستخدمون الإنترنت في العالم كلّه. من ضمن هذا العدد الكبير جدًّا، لا شكّ أبدًا في أنّك ستجد من هم أفضل منك في هذا الأمر أو ذاك. عندما يحدث هذا، يمكن أن يصاب تقديرك لذاتك بضربة لأنّك لست «الفائز». من الممكن عندها أن تعتبر نفسك فاشلًا.

ماذا لو تركت الإنترنت واكتفيت بدلًا من ذلك بمقارنة نفسك بأصدقائك وأفراد أسرتك؟ لا يؤدّي فعل هذا إلى علاقات صحيّة. إنّ من شأن الربط بين قيمة الشخص ومقياس من المقاييس، كالنجاح مثلًا، أن يخلق صعوبة حقيقيّة في وجه التواصل مع الناس الذين تقارن نفسك بهم؛ وهذا أمر لا مفرّ منه. فماذا يحدث عندما تفقد وظيفتك في حين يتلقّى صديقك ترقية؟ لقد بيّنت نتائج بحث أجرته مجموعة من علماء النفس أنّ التقدير العالي للذات غير مرتبط بوجود علاقات أفضل أو أداء أفضل، بل هو متّفق مع الغرور والتّعالي والتمييز بين الناس (باومستر وآخرون، 2003). لم يعثر أولئك الباحثون على أيّ دليل مهم يشير إلى أنّ محاولة تعزيز تقدير الذّات بشكل مقصود يمكن أن تحقّق أيّ فوائد.

ليس ممكنًا الاعتماد على تقدير الذات عندما يكون مشروطًا بـ«النجاح». هذا أشبه بـ«إيجار» نفسيّ لا تستطيع أبدًا أن تتوقّف عن دفعه. فلحظة ترى ما يشير إلى أنّك قد تكون «أقلّ»، ستعتبر نفسك مقصّرًا. هذا ما يجعلك تواصل الجري خلف النجاح من غير توقّف مدفوعًا بذهنيّة النقص والخوف من التقصير.

عليك أن تتخلّى عن التأكيدات الإيجابية

لا تستطيع أن تفتح أيّ واحدة من منصّات التواصل الاجتماعيّ من غير مصادفة «تأكيدات» إيجابية يوميّة. الفكرة هنا هي أنّك إذا قلت لنفسك شيئًا عددًا كافيًا من المرّات، فسوف تبدأ بتصديقه وتقمصّه. لكنّ ما يتّضح هو أنّ الأمور ليست بهذه البساطة تمامًا. فبالنسبة إلى من لديهم أصلًا تقدير كبير للذّات، وإلى من هم مؤمنون بأنفسهم، لا تستطيع تلك التأكيدات الإيجابيّة المتكرّرة أن تترك أكثر من أثر بسيط في نفوسهم. لكنّ ثمّة دراسات تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون ضعف تقدير الذات ويكرّرون عبارات وتأكيدات لا يصدّقونها (أي أمورًا من قبيل «أنا قوي» أو «أنا محبوب»)، أو الأشخاص الذين طُلب منهم التركيز على ما يبرهن صحّة أقوالهم، يكونون ميّالين إلى التأثر سلبًا بتلك العبارات والتأكيدات (وود وآخرون، 2009).

قد يكون الحوار الداخليّ الذي يجري عندنا جميعًا سببًا في ذلك. فإذا قلت بصوت مرتفع إنّك قويّ وإنّك محبوب، لكنّك كنت غير مقتنع بأنّك كذلك، فسوف يستيقظ «الناقد الداخليّ» عندك ويبرهن لك على أنّك لست قويًّا ولا محبوبًا. تكون نتيجة ذلك معركة داخليّة وإهدار زمن طويل على التفكير في تلك الحجج التي تؤدّي إلى إحباطك ومحاولة دفعها بعيدًا عنك.

فما الذي يجب عمله بدلًا من ذلك؟ وجدت الدراسة التي أشرت إليها قبل قليل أنّ الحالة المزاجيّة لدى من يعانون قلّة تقدير الذات تتحسّن

عندما يقال لهم إن لا مشكلة في توارد أفكار سلبية إلى أذهانهم. فبهذا لا يعودون مضطرّين إلى خوض معركة من أجل إقناع أنفسهم بأمور هم غير مؤمنين بها. بالتالي، نحن غير مضطرين، عندما لا نحسّ أنّنا أقوياء، إلى إقناع أنفسنا بعكس ذلك. نستطيع الإقرار بأنّ إحساس المرء بهذا الأمر أحيانًا ليس إلّا جزءًا من كونه إنسانًا. نستطيع الاستجابة لذلك الإحساس بقدر من التعاطف والتشجيع. ونستطيع بعد ذلك أن نلتفت إلى أمور تساعدنا في استعادة الإحساس بالثقة والقوّة، وذلك باستخدام كلّ ما يتوفّر لنا من أدوات تعيننا على اجتياز الفترات الصعبة بما ينسجم مع الصورة التي نحبّ أن نكون عليها.

إنّ السبيل إلى بدء الاقتناع بشيء أكثر إيجابية فيما يتّصل بنا هو استخدام الأفعال لخلق دليل على ذلك الشيء.

صحيح أنّ التأكيدات الإيجابيّة قد لا تكون أفضل استراتيجيّة بالنسبة إلى من يعانون قلّة تقدير الذات، إلّا أنّ الكلمات تظلّ لها قيمتها. فإذا كانت الأخطاء والإخفاقات تؤدّي إلى الإفراط في مهاجمة الذات، فهذا يعني أنّه لا يجوز ترك أيّ منها من غير تفحّص وتدقيق. لا يستعين الرياضيّون المحترفون بمدربين محترفين إلّا لأنّ ثمّة سببًا وجيهًا لذلك. لكنّنا نعيش حياتنا اليوميّة من غير أولئك المدربين؛ وهذا ما يجعل لزامًا علينا أن نقوم بذلك الدور إزاء أنفسنا. إنّ الاستجابة الانفعاليّة الطبيعيّة للفشل تؤثّر على أفكارنا وتجعلنا عرضة لانتقاد الذات. لا نستطيع دائمًا أن نوقف ذلك، لكنّنا قادرون على الاستجابة له من خلال بدائل تحقّق فائدة لنا. كي تبني ثقتك بنفسك، عليك أن تهتمّ بأن تكون «مدربك الخاص» بدلًا من أن تكون منتقدًا سيّئًا لنفسك. يشتمل هذا على الاستجابة للفشل بطريقة تساعدك على النهوض من جديد وعلى استعادة قواك والعودة للمحاولة مرة أخرى. لا يحاول المدرّب المحترف أن يوجّه إليك كلمات مؤذية ولا أن يكرّر عليك تأكيدات لا تستطيع تصديقها. إنّه يظلّ حريصًا على الصدق وتحديد

الأخطاء، وكذلك على التشجيع والمساندة غير المشروطَين. وأنت قادر على فعل هذا كلّه مهما تكن نتيجة محاولتك لأنّك تريد مصلحة نفسك. ليس من السهل دائمًا أن تفعل هذا، لكنّه يظلّ واحدة من مهارات الحياة التي نستطيع تطويرها من خلال ممارستها.

أداة: غيّر علاقتك بالخوف كي تبني ثقتك بنفسك

حتّى تبدأ تكوين ثقتك بشيء يجعلك تحسّ توتّرًا، يمكنك أن تجرّب الترحيب بأحاسيس الخوف والتعايش معها من غير أن تحاول دفعها بعيدًا عنك. كي تفعل هذا، لست في حاجة إلى وضع نفسك في موقع يسبّب لك خوفًا شديدًا أو ذعرًا. فهذا ليس ممّا يفيدك في شيء. بدلًا من ذلك، نستطيع اختبار الأمر بأن «نضع إصبعنا في الماء». يكفي أن تخرج قليلاً من منطقة الراحة، وذلك فقط بالقدر الكافي لأن تحسّ توتّرًا، ولكن من غير أن يكون ذلك التوتّر طاغيًا.

- سجّل الحالات التي تودّ أن تصير فيها أكثر ثقة بنفسك. ضع الحالة التي تجعلك أكثر ضعفًا في رأس القائمة. ثمّ اذكر أيّ «تنويعات» من تلك الحالة يمكن أن تبدو لك أكثر قابليّة للتعامل معها (مع أنّها تظلّ صعبة). على سبيل المثال، إذا كنت أريد بناء ثقتي بنفسي في العلاقات مع الناس، فقد أضع الحفلات في رأس القائمة لأنّها الحالة التي أعرف أنّها تجعلني أقلّ ثقة بنفسي. قد تكون «أسهل منها قليلًا» فكرة الذهاب إلى حفلة أعرف المشاركين فيها جميعًا. وقد يكون أسهل من ذلك ذهابي إلى تجمّع صغير من أصدقاء مقرّبين. ثم قد يكون أسهل من تلك الحالات كلّها الذهاب إلى مقهى مع صديق واحد موثوق. بعد أن تصير قائمتك جاهزة، لا تبدأ بأعلاها. خذ الحالة التي تمثل تحدّيًا لك، لكنّها تبدو أسهل من غيرها. كرّر

ذلك السلوك قدر ما تستطيع. بعد أن تتزايد ثقتك بنفسك ويصير ذلك الوضع الذي بدأت به واقعًا ضمن «منطقة الراحة» انتقل إلى البند الذي يليه في القائمة.

إنّ «المربّي الممتاز» أداة ابتكرها في الأصل كلّ من بول جيلبرت وديبورا لي؛ وهي مستخدمة في «المعالجة المتركّزة على التعاطف». من الممكن أن تكون هذه الأداة مفيدة في تحويل تركيزك صوب «الحوار مع الذات» الذي يلزمك عندما تريد بناء ثقتك بنفسك.

- «المربّي الممتاز» صورة شخص تستطيع العودة إليه كي تحسّ بالأمان والرعاية عندما تكون في حاجة إلى ذلك. إذا كنت تفضّل فكرة «المدرّب» ففي وسعك استخدام صورة مدرّب.

- كوّن في ذهنك صورة المربّي الممتاز، أو المدرّب (من الممكن أن تكون صورة شخص حقيقيّ أو صورة شخص تتخيّله).
- تخيّل أنّك تطلعه على ما تواجهه الآن، وعلى إحساسك به، وكذلك على ما تودّ أن تفعله.
- امضِ بعض الوقت في تخيّل تفاصيل ما يمكن أن يجيبك به ذلك المربّي أو المدرّب، ودوّن ذلك. من خلال هذا الأمر، تكون قد حدّدت «نبرة الكلمات» التي ستبدأ استخدامها في الحوار مع نفسك أثناء عملك على بناء ثقتك بنفسك ومواجهتك جوانب ضعفك.

خلاصة الفصل

- لا يمكن أن تتنامى ثقتك بنفسك إذا لم تكن مستعدًّا للسير من دونها.
- كي تبني ثقتك بنفسك، اذهب إلى حيث لا تثق بنفسك. كرّر ذلك كلّ يوم وانظر كيف ستزداد ثقةً بنفسك.
- تتغيّر ثقتك بنفسك من حالة إلى أخرى. لكن ما ينبغي أن تحافظ عليه في كلّ لحظة هو إيمانك بأنّك قادر على احتمال خوفك ريثما تتنامى ثقتك بنفسك.
- لست مضطرًّا إلى إرهاق نفسك كثيرًا بأسوأ السيناريوهات. ابدأ بتحدّيات صغيرة.
- أثناء سيرك، كن أنت «مدرِّبك»، ولا تترك «منتقدك السيّء» يتولّى زمام الأمر.
- تأتي الجرأة أولًا ثمّ تليها الثقة بالنفس.

الفصل العشرون

أخطاؤك ليست أنت

يرتبط القسم الأكبر من الشكّ في الذات بنوع العلاقة التي تكون بيننا وبين الفشل. لن أجلس هنا وأقول لك إنّ ما من مشكلة في أن تفشل وإنّ كلّ شيء سيكون سهلًا. هذا غير صحيح. الفشل ليس أمرًا سهلًا أبدًا. إنّه يلسع المرء كلّ مرة. يودّ كلّ منّا أن يكون على قدر التحدّي. ويريد كلّ منّا أن يكون مقبولًا لدى الآخرين، لكنّ الفشل يكون دليلًا على أنّنا ربما لم نكن «على مستوى الموقف» هذه المرة.

علاقتنا بفشلنا ليست بالأمر الوحيد الذي ينبغي تغييره، فعلينا أيضًا أن نغيّر كيفيّة استجابتنا إلى فشل الآخرين. لست مضطرًّا إلى قضاء وقت طويل على تويتر قبل أن ينشأ لديك خوف كبير من الفشل. يكفي أن تقول شيئًا خاطئًا في تغريدة واحدة حتى يهاجمك جيش كبير من المغرّدين ويتّهمك بالإساءة ويطالب بـ«تجريدك» من كلّ ما أنجزته في حياتك. رأيت هذا يحدث لأشخاص ارتكبوا أخطاء صغيرة في استخدام اللّغة، ثمّ سارعوا إلى الاعتذار. إذا انطلقنا من أنّ وسائل التواصل الاجتماعي انعكاس مُكبَّر لـ«مَنْ نكون» في المجتمع، فسوف نرى «العار الكبير» الذي نعتبره مرتبطًا بأيّ شكل من أشكال الفشل. إنّ من يكون شديد الانتقاد لنفسه يُرجَّح أن يكون شديد الانتقاد للآخرين أيضًا. وإذا اقتنعنا بأنّ الأخطاء والنواقص ينبغي الردّ عليها بإهانة صاحبها وإلحاق العار به مهما تكن نواياه، فكيف نستطيع تقبّل الإقدام على المخاطرة وارتكاب الأخطاء؟

من الأمور التي ساعدتني كثيرًا تمكّني من فهم أنّ كيفيّة استجابة الآخرين

لإخفاقاتي ليست تقييمًا صائبًا لشخصيّتي وقيمتي البشريّة، بل دلالة على العلاقة بين الواحد منهم والفشل. يكون تقبّل الفشل صعبًا في البيئات التي يهاجم فيها الناس من يخطئون. مهما يبلغ مقتُنا الجماعيّ للفشل، فإنّ تغيير علاقتنا به ينبغي أن يبدأ من أنفسنا. الفشل مؤلم دائمًا سواء أكانت البيئة آمنة أم لم تكن. من هنا، نحاول تجنّب الفشل بأيّ طريقة ممكنة. ننسحب عندما تسوء الأمور، ونتحوّل إلى خيار أكثر أمنًا وسهولة، أو نرفض البدء بأيّ شيء جديد. لكنّ هذه الخيارات تحمل طبيعة إدمانية لأنّها تأتي بذلك الإحساس الهانئ بالارتياح. يقول المرء في نفسه: لست مضطرًّا اليوم إلى مواجهة هذا الأمر! نكرّر فعل ذلك عددًا من المرات فيصير نمطًا ثابتًا في حياتنا ويجعلنا دائمًا قابعين في «منطقة الراحة» التي تبدو لنا «حلوة» لما فيها من كسل وعدم اندفاع إلى فعل أيّ شيء.

إن كان عكس الفشل هو قبوله باعتباره جزءًا من التعلّم والنموّ، فكيف نتوصّل إلى ذلك؟ أن يعبّر المرء عن هذه الفكرة تعبيرًا عقليًّا أمر مختلف تمام الاختلاف عن الإحساس بها وتصديقها فعلًا. ليس قول هذا مفيدًا إلّا إذا كنت مقتنعًا به. فالأمر كلّه قائم على القناعة، أو على الإيمان. إذًا، علينا أن نقول ما نستطيع قبوله والاقتناع به. لا فائدة من محاولتنا إقناع أنفسنا بأنّ ما من مشكلة إن فشلنا. ونحن غير قادرين على ضمان كيفيّة استجابة الآخرين لفشلنا. سنجد دائمًا من ينتقدوننا. وعندما تسقط، لن يساعدك كلّ من حولك في النهوض من جديد. خيارنا الوحيد هو أن نلتزم التزامًا تامًّا بأن نفعل ذلك من أجل أنفسنا. ابدأ وأنت مدرك أنّ «التعافي» من الفشل لا يمكن أن يكون معتمدًا على الآخرين. بطبيعة الحال، تظلّ الاستفادة من أيّ عون متاح فكرة حسنة، لكنّنا لا نستطيع أن نعتمد دائمًا على وجود من يساعدنا. من هنا، فإنّ تعهُّدنا أمام أنفسنا بأنّنا سنتحمل المسؤوليّة ونعالج جروحنا وننفض الغبار عن أنفسنا بعد السقوط أمر أساسيّ إذا أردنا ألّا تكون قدرتنا على النهوض معتمدة على غيرنا، أي على من «يتولّى الأمر» من أجلنا.

1 - تعرّف على الأحاسيس في جسدك وعلى ما في أفعالك ودوافعك من علامات تشير إلى إحساسك. هل تجد أنّك تستخدم نشاطاتك التخديريّة المعتادة كلّها، كمتابعة التلفزيون ساعات طويلة، أو تعاطي الكحول، أو الانصراف إلى وسائل التواصل الاجتماعيّ؟ إنّ «لسعة الفشل» تدفعنا إلى نوع من «الإغلاق». من هنا، أنت قادر على ملاحظة ذلك السلوك «الإغلاقي» حتّى إذا لم تنتبه -أول الأمر- إلى مشاعرك.

2 - حرّر نفسك من تلك الحالة. هل تتذكّر قصّة جيم كيري عندما أزال القناع؟ لقد كان أثر القناع عليه أقلّ شدّة عندما أبعده عن وجهه قليلًا. ونحن قادرون على أن نفعل هذا بمشاعرنا من خلال اعتبارها «تجربة» تمرّ بنا من غير أن تمثّل شيئًا من حقيقتنا. إذا استطعت أن تجد اسمًا لمشاعرك، فسوف يسمح هذا الأمر لعقلك بأن يبتعد عنها خطوة. وإذا استطعت أن تجد اسمًا للنمط الذي تسير أفكارك وفقًا له، فسوف يؤدّي ذلك الاسم المهمّة نفسها. إنّ ما يرويه لك عقلك عمّا يجري ليس حقيقة، بل نظريّة أو رأيًا أو قصّة أو فكرة. يكون ذلك الرأي مشوبًا بأصوات منتقدة آتية من ماضيك ومن حاضرك، وكذلك بذكرياتك عن إحساسك بالضعف أو عن حالات فشل مررت بها. عندما نصير على دراية بأنماط تلك الأصوات المنتقدة وبالمصدر الذي تأتي منه، نستطيع إعطاء ذلك الاتجاه في التفكير اسمًا. نستطيع القول: «ها هي هيلين تقول ما لديها!». من الممكن أن يكون هذا الأمر بالغ الأثر من ناحية مساعدتنا في الابتعاد قليلًا عن مهاجمة النفس بحيث يتاح لنا متّسع أكبر لاختيار قبول ذلك الصوت واعتباره حقيقة أو للتعامل معه على أنّه ليس أكثر من رأي (رأي غير مفيد أبدًا).

3 - انتبه إلى ما يظهر لديك من دوافع ترمي إلى صدّ المشاعر المؤلمة،

وواصل تذكير نفسك بأنّك لست مضطرًا إلى التصرّف وفقًا لتلك الدوافع. عندما نكفّ عن محاربة مشاعرنا ونسمح لها بأن تغمرنا بكلّ قوّتها، يكون ذلك مؤلمًا ويكون مبعث اضطراب كبير. لكنّ الموجة تغمرنا ثم تمضي في سبيلها. إذا حاولنا دفعها عنّا أو تثبيتها لمنعها من التقدّم صوبنا، فسوف تظلّ هناك منتظرة أن تسنح لها فرصة متابعة طريقها. عكسُ صدّ المشاعر هو أن يكون لدى المرء فضول إلى معرفتها. تحرّك صوب مشاعرك. راقبها، وانتبه إلى تلك التجربة كلّها، وذلك أثناء أدائك ما يرد في النقطة التالية (رقم 4).

4 – سر عبر الأمر كلّه بخطوات سلسة، والتزم بأن تكون نصير نفسك ذلك الالتزام الذي تتوقّعه من أفضل صديق يمكن أن تتمنّاه. كن صادقًا مع نفسك، وقدّم لها حبًّا ومساندة غير مشروطين. «أوه، كان ذلك صعبًا. اثبتي!». يعرف الصديق الجيّد أنّه لا يستطيع إصلاح الأمر من أجلنا، لكنّه يقف معنا بقوّة من البداية حتّى النهاية.

5 – تعلّم. يقوم كلّ من يدرّب رياضيًّا محترفًا بتحليل أدائه. وهو لا يكتفي بالنظر إلى الأخطاء وحدها، بل ينتبه أيضًا إلى النقاط الناجحة. من هنا، عليك أن تعمل على جعل تلك التجربة مفيدة لك، وذلك بعد أن يهدأ ألم الفشل أو النكسة. لا تهمل ملاحظة الأمور التي استطعت أن تؤدّيها أداء حسنًا. وليكن لديك تقدير لما نجح ولما لم ينجح. كن مدرّب نفسك حتى تستطيع أن تتعلّم من التجربة ثمّ تتابع تقدّمك.

6 – عُد إلى ما هو مهمّ. الفشل والنكسة مؤلمان دائمان، لكنّ نفض الغبار عن أنفسنا والعودة إلى المحاولة قد يكونان متّسقين مع قيَمنا. قد يكون مجرّد التفكير في المحاولة مرة أخرى أمرًا شديد الصعوبة قبل أن يزول الألم. بدلًا من ذلك، نصير راغبين في الفرار، وفي الاختباء. لكنّ عودتك إلى التفكير في قيمك وفي الأسباب التي تجعلك تفعل هذا ستساعدك في اتّخاذ قرار منطلق ممّا فيه

مصلحة لك وممّا تقتضيه الحياة التي تريد أن تكون لديك، وليس قرارًا قائمًا على الإحساس بالألم وحده. بعد قول هذا، لا أريد أبدًا أن أقلّل من شأن إحساسنا بتلك المشاعر الطاغية بعد الفشل. لذا، انتظر بقدر ما تراه ضروريًّا. ومن المهمّ أن تفكّر في التجربة أولًا، ثمّ تعود إلى المحاولة عندما تجد نفسك مستعدًّا للعودة إليها. (لمزيد من التفاصيل، انظر الفصل الذي يتحدّث عن القيم). عندما نكون في «حرارة اللحظة» لا يتسنّى لنا دائمًا وقت كافٍ لإخراج أوراقنا وتفحّص ما هو منسجم مع قيمنا. في تلك اللحظة، تستطيع الاكتفاء بأن تسأل نفسك، «عندما أستعيد هذه اللحظات، ما الخيارات التي سأجد نفسي فخورًا بها؟ وما الأمور التي أستطيع القيام بها وأستطيع -بعد سنة من الآن- أن أكون شاكرًا لأنّني أقدمت عليها؟ كيف أستطيع التعلّم من هذا الأمر ومتابعة تقدّمي؟».

خلاصة الفصل

- يكون القسم الأكبر من الشكّ في الذات على صلة بالعلاقة التي بيننا وبين الفشل.
- كيفيّة استجابة الناس لفشلك لا علاقة لها أبدًا بشخصيّتك أو بقيمتك.
- من الممكن أن يدفعنا ألم الفشل إلى تخدير مشاعرنا أو إلى صدّها. من هنا، وحتى إذا لم تلاحظ تلك المشاعر في أول الأمر، فإنّ في وسعك أن تلاحظ سلوك الصدّ.
- كن مدرّب نفسك وحوّل فشلك إلى تجربة تتعلّم منها وأنت تواصل تقدّمك بما ينسجم مع ما هو كبير الأهمية بالنسبة إليك.
- من الممكن أن تكون الاستجابة الانفعاليّة للفشل طاغية. لذا، خذ ما يلزمك من وقت.

الفصل الحادي والعشرون

أن تكون على قدر الأمر

يصطدم أكثر الناس بـ«جدار» عندما يسيرون صوب قبول الذات. ذلك الجدار هو الفهم الخاطئ القائل بأنّ قبول الذات يؤدّي إلى الكسل وإلى التقاعس. يظنّون أنّ قبول الذات يعني الاقتناع بأنّ ما من مشكلة في أن نكون كما نحن الآن، وهذا ما يلغي أيّ حافز يحدو بهم إلى التطور أو العمل أو الإنجاز أو التغيير. في واقع الأمر، تُبيّن لنا الأبحاث أنّ من يطوّرون قبول الذّات لديهم ويتعلّمون كيف يكونون متعاطفين مع أنفسهم، من المستبعد أن يخافوا الفشل ومن المرجّح أن يثابروا ويحاولوا من جديد بعد أن يفشلوا؛ وبشكل عام، هم الذين يتمتّعون بقدر أكبر من الثقة بالنفس (نيف وآخرون، 2005).

إنّ قبول الذات وما نبديه من تعاطف مع أنفسنا أمران مختلفان تمامًا عن اللامبالاة بالعالم وعن الميل إلى قبول الهزيمة عندما يصير الأمر صعبًا. بل إن امتلاكك حبًّا غير مشروط لنفسك يعني أحيانًا عكس ذلك تمامًا. فمن الممكن أن يعني اتخاذك الطريق الأكثر صعوبة لأنّها الأكثر ملاءمة لمصلحتك. إنّه رفض «معاقبة الذات» عندما تسوء الأمور، ورفض قبول «كره الذات». إنّه استخدامك كلّ ذرّة قوّة لديك كي تنهض وتتابع من جديد على الرغم ممّا حدث.

الاختلاف بين الأمرَين هو أنّك عندما تكافح، فأنت تفعل ذلك انطلاقًا من الحبّ والرضا، لا من الخوف وقلّة الحيلة.

إذا لم نقم بالعمل اللّازم من أجل تطوير قبول الذات، نكون كمن يستعدّ لعيش حياة يظلّ فيها محتاجًا إلى تطمينات دائمة ويضطر فيها إلى البقاء في

عمل يكرهه أو علاقة لا يطيقها مع أنّ ذلك يسبّب له الأذى ويجعله يعيش حالة دائمة من السخط.

إذًا، فكيف نبدأ تطوير قبول الذات؟

فهم الذات

يبدو الأمر بسيطًا، لكنّنا نرى بشرًا كثيرين يمضون في الحياة من غير اهتمام كبير بتفحّص أنماط سلوكهم التي تمارس تأثيرها على تجربتهم في الحياة. حتّى نبني قبول الذات، علينا أولًا أن نفهم من نحن ومن نريد أن نكون. وهذا ما يأتي عن طريق ممارسة وعي الذات. يصير الإنسان واعيًا لذاته من خلال التأمّل فيها. تسجيل ملاحظات يوميّة، أو الذهاب إلى معالج نفسيّ، أو الحديث مع الأصدقاء، يمكن أن تكون كلّها أمورًا مفيدة لنا كي نفكّر في أنفسنا وفي تجربتنا بطريقة تسمح لنا بأن نتعلّم المزيد عمنّ نحن وعن الأسباب التي تجعلنا نفعل ما نفعله. يشتمل قبول الذات على الإصغاء إلى احتياجاتنا وتلبية تلك الاحتياجات. وإذا لم نعِر ذلك اهتمامًا، فلن نتمكّن دائمًا من التقاط ما ترسله إلينا ذواتنا من إشارات.

وخلال تلك العملية، يكون من المهمّ أن ننتبه إلى تلك الأجزاء منّا التي نعتز بها وإلى تلك الأجزاء منّا التي لعلّنا نفضّل عدم التفكير فيها – الأمور التي نكرهها أو نقلق بسببها أو نأسف لوجودها أو نريد تغييرها. ولكن، عندما نفكّر في تلك الجوانب «الصعبة» في ذواتنا، يكون من المهم كثيرًا أن نتعامل معها بقدر كبير من التعاطف... هذا إن أردنا التعلّم. وإذا كان التفكير في الأمور الصعبة يطلق لدينا مشاعر شديدة تجعل التفكير الواضح صعبًا علينا، فقد يفيدنا تلقّي مساندة من معالج نفسي يعيننا على المضيّ في هذه العملية.

رسم لوحة قبول الذات

لنفترض أنّك، لحظة إنهائك هذا الكتاب، بدأت عيش حياتك بقبول غير مشروط لذاتك. فكيف سيبدو هذا الأمر؟ ما الذي ستفعله بطريقة

مختلفة؟ ما الذي ستقول له نعم؟ ما الذي ستقول له لا؟ ما الذي ستبذل من أجله جهدًا أكبر؟ وما الذي ستتخلّى عنه؟ كيف ستتكلّم مع نفسك؟ وكيف ستتكلّم مع الآخرين؟

حاول أن تدوّن إجاباتك عن هذه الأسئلة، وذلك بأكبر قدر من التفصيل، وحاول تكوين تصوّر لكيفيّة تجلّي فكرة قبول الذّات من خلال تغيّر سلوكك. فكما يكون الأمر بالنسبة إلى معظم التغيّرات، يأتي الفعل أولًا، ثم تأتي المشاعر الناجمة عنه. بالتالي فإنّ عيش الحياة بطريقة تجعلك تحسّ بقيمتك الذاتية يعني جعلها حياة منطوية على ممارسة عمليّة دائمة. لا ينتهي هذا العمل أبدًا. ولا تصل أبدًا إلى ختام تلك الرحلة. فأنت تعمل كلّ يوم كي تعيش بما ينسجم مع قبولك لذاتك قبولًا غير مشروط.

قبول الذات كلّها

في حين يكون لديك إحساس بذاتك يلازمك طيلة عمرك، فإنّك تعيش أيضًا جملة واسعة من الحالات الانفعاليّة التي هي في حركة دائمة إذ تتغير من لحظة إلى أخرى. نتولّى أدوارًا مختلفة في سيناريوهات مختلفة، ونسلك سلوكيّات مختلفة. ذلك ما يعتبره أشخاص كثيرون أجزاء مختلفة من ذواتهم. فبحسب تجاربنا وخبراتنا في بداية حياتنا، وكيفيّة استجابة العالم لتلك الحالات الانفعالية، يمكن أن ينشأ لدينا إحساس بأنّ بعض أجزاء ذاتنا مقبول أكثر من بعضها الآخر. إذا كان غضبك يُقابَل بعدم القبول أثناء طفولتك، فقد تجد صعوبة أكبر في معالجة نفسك من خلال التعاطف معها وقبولها كلّما انتابتك مشاعر الغضب. هذا ما يجعل قبول الذات مشروطًا بمشاعرك.

جرّب هذا الأمر: تستطيع تكوين وعي بكيفيّة استجابتك للمشاعر المختلفة، وتستطيع ممارسة «الابتعاد خطوة» عن تلك المشاعر كي تستجيب لها استجابة متعاطفة، وذلك باستخدام التمرين

التالي المستمدّ من أسلوب المعالجة المتمركزة على التعاطف (آيرونز وبومون، 2017).

خصّص بضع لحظات لاستعادة حادثة وقعت في الآونة الأخيرة فأطلقت في نفسك مشاعر مختلطة. من المستحسن أن تبدأ بأمر لم يثر في نفسك كربًا شديدًا، وذلك حتى لا تطغى عليك تلك المشاعر عندما تحاول تطبيق هذا التمرين.

1 - دوّن بضع أفكار عن تلك الحادثة.

2 - دوّن المشاعر المختلفة التي أثارتها. على سبيل المثال: غضب، حزن، قلق.

3 - ابدأ بتلك المشاعر التي سجّلتها واحدة تلو الأخرى. حاول أن تعيش الإحساس من جديد وأن تستكشف إجاباتك عن الأسئلة التالية:

- أين تلاحظ ذلك الإحساس في جسدك؟ وكيف عرفت أنّه هناك؟
- أيّ فكرة من أفكارك كانت مرتبطة بذلك الإحساس؟ إن كان ذلك الإحساس قادرًا على الكلام، فماذا يقول لك؟
- ما الدوافع التي أتتك مع ذلك الإحساس؟ لو استطاع إحساسك تقرير النتيجة، فما الفعل الذي يجعلك تقدم عليه؟ على سبيل المثال، قد يحاول القلق أن يجعلك تجري هاربًا؛ وقد يحاول الغضب جعلك تصرخ على واحد من الناس.
- ذلك الجزء منك، ماذا يريد؟ وما الذي يمكن أن يساعد ذلك الإحساس في العودة إلى الهدوء؟

بعد أن تنجز هذه الخطوات من أجل كلّ واحد من المشاعر الحاضرة لديك، أجب عن الأسئلة باسم «ذاتك المتعاطفة». إنّها ذلك الجزء منك الذي يرغب في جعل ذاتك ترى الحبّ والقبول غير المشروطَين.

أثناء إجابتك عن الأسئلة بخصوص كل واحد من تلك المشاعر، امنح نفسك بعض الوقت كي تبتعد عن كل واحد منها قبل أن تخطو صوب الشعور التالي (هذا إن كانت لديك كثرة من المشاعر المختلطة). كلّما فعلت هذا، تكون قد عملت على تعزيز قدرتك على إبطال تلك المشاعر وعلى فهمها فهمًا جيّدًا من غير أن يطغى عليك أيّ واحد منها.

من الممكن أن يكون هذا التمرين مفيدًا من أجل تفحّص المشاعر المختلطة فهو يسمح لنا برؤية أنّ تلك المشاعر التي كنّا نعتبرها غير مقبولة ليست إلا مشاعر طبيعيّة يعكس كلّ واحد منها أسلوبًا مختلفًا في تفسير الوضع، وهذا ما يجعلنا نصل إلى استنتاجات مختلفة في شأن الوجهة التي ستتّخذها أفعالنا بعد ذلك. إنّ تخصيص بعض الوقت للتّوصّل إلى نظرة شاملة للتجارب الانفعاليّة التي تكون من هذا القبيل، قادر على مساعدتنا في التعاطف مع أنفسنا حتّى في تلك المواقف التي تَعلّمنا في ما مضى أنّ علينا أن نقسو فيها على أنفسنا.

مكتبة
t.me/soramnqraa

التخلّص من انتقاد الذات

- كيف يبدو لك انتقادك ذاتك؟ ما الكلمات التي تستخدمها؟
- ما الذي يركّز عليه ذلك الانتقاد؟
- ما الأمور التي تنتقد نفسك عليها؟ مظهرك، أم أداؤك، أم صفاتك الشخصيّة، أم مقارنتك نفسك بالآخرين؟
- ثمّة أشكال بعينها من انتقاد الذات يمكن أن تكون مؤذية أكثر من غيرها.
- بعض الأحيان، من الممكن أن يظهر انتقاد الذات من خلال قولك لنفسك إنّك «عاجز»، وذلك بعد فشل يصيبك.
- أمّا إذا تجاوز الأمر تلك النقطة وبدأت تشعر بأنّك تكره نفسك وتتقزّز منها، فإنّ ذلك يكون أشدّ وقعًا وإثارة للخجل من الذات.



جرّب هذا الأمر: هذا تمرين سريع قادر على مساعدتك في الابتعاد قليلًا عن «منتقدك الداخلي» ورؤية الأمور على حقيقتها.

بعد أن تكون قد فكّرت في كلّ ما لديك من طرق مختلفة في انتقاد الذّات، خصّص لحظة كي تتخيّل أنّ ذلك «المنتقد الذي في داخلك» شخص موجود خارج رأسك. كيف سيكون شكل هذا الشخص؟ وكيف ستكون نبرة صوته وتعابير وجهه عندما يكلّمك؟ ما المشاعر التي سيعبّر عنها؟ كيف يكون إحساسك عندما تراه واقفًا أمامك؟ ما رأيك في نواياه؟ هل هذه محاولة لحمايتك، بطريقة من الطرق، لكنّها غير موفقة؟ هل هذا الشخص واحد ممّن تودّ قضاء الوقت معهم؟ هل هذا الشخص قادر على مساعدتك في عيش حياة سعيدة؟ اسأل نفسك أخيرًا عن الأثر الذي يمكن أن يتركه قضاؤك كلّ ساعة من كلّ يوم مع ذلك الشخص؟

العثور على الجانب المتعاطف في نفسك

عندما يكون «منتقدك الداخلي» رفيقًا ملازمًا لك خلال الشطر الأكبر من حياتك (وإن يكن رفيقًا غير مرغوب فيه)، فإنّ من المستحيل تقريبًا أن تقرّر التخلص منه. وذلك لأنّ أفعاله التي يكرّرها دائمًا تعني أنّ تلك الممرّات العصبيّة في دماغك مفتوحة أمامه. يعني هذا أنّك ستسمع صوته من حين إلى آخر. ما يلزمنا في هذه الحالة هو أن نزوّد أنفسنا بصوت جديد أكثر عافية وفائدة، ثم نبدأ الاستماع إليه. فمثلما يكون لديك وقت لرؤية منتقدك الداخلي وسماع صوته، عليك الآن أن تدعو الجانب المتعاطف كي يتكلّم بدوره. إنّه الجانب الذي يريد لك الخير ويدرك الأذى الذي تسبّبه مهاجمة الذات. إنّه ذلك الجزء الذي يريد منك أن تنمو وتتطوّر وتحقّق أهدافك، لكن انطلاقاً من المحبّة، لا من الإحساس بالعار والخجل من النفس.

فكّر بعض الوقت في الحديث المتعاطف مع الذات، وكيف يمكن أن

يكون. تذكّر أنّ هذا أمر مختلف عن «التفكير الإيجابي». فالشخص الذي يتكلّم انطلاقًا من التعاطف يكون صادقًا، ويكون لطيفًا ومشجّعًا ومساندًا، وهو يريد لك الخير. ما الكلمات التي يمكن أن تستخدمها عندما تريد إبداء تعاطف مع الآخرين؟ ما هي كلمات التعاطف التي سمعت أشخاصًا آخرين يقولونها لك؟ عد بذاكرتك إلى لحظة رأيت فيها تعاطفًا من جانب واحد من الناس. كيف نظر ذلك الشخص إليك؟ ماذا قال لك؟ وما الشعور الذي تركه ذلك في نفسك؟ إن كنت قادرًا على «الوصول» إلى ذلك الصوت في أيّ وقت، فكيف يكون إحساسك بذلك؟



جرّب هذا الأمر: كي نعزّز الجانب المتعاطف لدينا، ليس علينا إلّا أن نكرّر بعض الأشياء بانتظام، وأن نتمرّن عليها. جرّب أن تكتب لنفسك رسالة تعاطف. اسمح لنفسك بأن تكتب تلك الرسالة بطريقة تلقائيّة مثلما تكتب رسالة لصديق مقرّب يعاني أمرًا ما أو يبذل الجهد كي يتغيّر. كيف ستعبّر له عن أنّك ستسانده دائمًا وعن أنّك تتمنّى أن تنتهي معاناته؟ لا حاجة لأن يقرأ هذه الرسالة أيّ شخص. لكنّ عملية انفتاحك على ذاتك المتعاطفة والتفكير في الطرق المختلفة التي تستطيع بها أن تعبّر عن ذلك يساعدك في بناء تلك «العضلة العقليّة» كي تستخدمها عندما تكون في حاجة إليها.

إذا وجدت صعوبة في الوصول إلى ذلك الإحساس بالتعاطف مع نفسك، فعليك أن تحاول التفكير في شخص تحبّه حبًّا غير مشروط وأن تتخيّل أنّك تكتب تلك الرسالة من أجله، أو يمكنك أن تستخدم كلمات قالها لك في الماضي أشخاص يحبّونك.

خلاصة الفصل

- ثمّة فكرة خاطئة مفادها أنّ قبول الذّات يسبّب الكسل والتراخي وانعدام الدافع.
- في واقع الأمر، تبيّن لنا الدراسات أنّ من تمكّنوا من تطوير قبول الذات لديهم ومن تعلّموا كيف يكونون متعاطفين مع ذواتهم يقلّ احتمال خوفهم من الفشل ويزداد احتمال إقدامهم على المحاولة مرة أخرى عندما يفشلون.
- قبول الذات أمر مختلف عن القبول السلبيّ بالهزيمة.
- غالبًا ما يشتمل التعاطف مع الذات على اتّخاذ الطريق الأكثر صعوبة لأنّها الطريق الأفضل من أجلك.

6

في الخوف

الفصل الثاني والعشرون

اجعل القلق يختفي!

لديّ خوف من المرتفعات، وذلك منذ زمن لا أستطيع تذكّره. وعندما كنت أكبر، كنت قادرة على تجنّب المرتفعات أكثر الأوقات. لكنّني التقيت الشخص الذي هو الآن زوجي فذهبنا معًا في رحلة إلى إيطاليا. زرنا برج بيزا المائل ووقفنا ننظر إليه. كانت معه بطاقتان لدخول البرج. سوف نصعد إلى أعلاه. استنشقت نفسًا عميقًا ونظرت من جديد إلى قمّة ذلك البرج المائل بزاوية 3,99 درجة. بدا لي موشكًا على السقوط؛ وكان ذلك مقلقًا جدًّا. بدأ قلبي يخفق في صدري، وداهمني الغثيان. لكنّه اشترى البطاقتين، فكان علينا أن نصعد. كي تبلغ قمة برج بيزا المائل، عليك أن تتسلّق سلّمًا حجريًّا ضيّقًا يدور ويدور داخل البرج. الأرض تحت قدميك غير مستوية؛ ومع صعودك تحسّ أنّ البرج قد بدأ يسقط. على الأقل، هكذا كان إحساسي في ذلك الوقت. تابعت الصعود ولم أتوقف لأنّ صفًّا من الناس كان يسير من خلفي. بلغنا القمّة فصار إحساسي بمَيلان البرج أسوأ من ذي قبل. كان كلّ واحد من الواقفين هناك يقترب من الحافة كي يلقي نظرة إلى الأسفل. أمّا أنا، فكان لديّ دافع شديد إلى الاقتراب من الأرض. ابتعدت عن الحافّة بأقصى ما استطعت، وسقطت على الأرض. كانت تلك محاولة غامضة لجعل الأمر يبدو كأنّني أجلس كي أستريح قليلًا، إلا أنّ خوفي من الحرج أمام الناس كان أضعف من خوفي من السقوط والموت. بطبيعة الحال، لم يحقّق لي جلوسي على الأرض أمانًا أكبر. لكنّ الأمر لم يكن قائمًا على المنطق. لقد كان دماغي يبثّ إلى جسدي إشارات قويّة تقول له أن يرتمي على الأرض. بل إنّني وجدت نفسي أنظر إلى البلاطات الحجريّة كي أتفادى رؤية المشهد

الخارجي. التقط لي ماثيو صورة عندما كنت جاثمة على الأرض؛ ونحن الآن نضحك كلّما نظرنا إليها وتذكّرنا ذلك اليوم. ولكن، ما الذي جرى وقتها؟ ولماذا كان لديّ ذلك الدافع الذي يدعوني إلى الالتصاق بالأرض؟

كانت نتيجة ذلك الرّهاب الذي نشأ لديّ في فترة مبكّرة من طفولتي أنّني رأيت البطاقتين وتخيّلت الصعود إلى قمّة البرج فظهرت عندي ردّة فعل جسديّة. تسارعت نبضات قلبي، وصارت أنفاسي ضحلة سريعة، وتعرّقت راحتا يدي. وبما أنّ البرج مائل، فقد زاد هذا من توقّعي احتمال سقوطي وموتي في أيّ لحظة. إن نظام الإنذار الدّماغي الذي كان يقول لي أن ألتمس الأمان أشبه بنظام الإنذار من الحريق. لا ينتظر ذلك النظام إلى أن تتبيّن له الحقائق، فعمله مقتصر على تحسّس الخطر والإعلان عنه. إنّه يستقي المعلومات من إشارات الكرب في جسدي، ومعلومات أخرى عن محيطي يستمدّها من حواسي، ثم يضع ذلك كلّه معًا ويتذكّر ما كان يجري عندما انتابني هذا الإحساس آخر مرة. عند نشوب حريق، يعمل جهاز الإنذار. لكن من الممكن أيضًا أن ينطلق الإنذار إذا تحسّس الجهاز أيّ دخان. لقد كان الدافع القويّ الذي يدعوني إلى الجلوس على الأرض اقتراحًا طرحه دماغي فتعامل معه جسدي بكلّ جدّية (أمرٌ كان مسلّيًا بالنسبة إلى الذين من حولي). كان الخوف طاغيًا فما كان منّي إلا أن فعلت أول ما اعتقدت أنّه سيجعلني أشعر بشيء من الأمان. أردت لذلك الخوف أن يذهب عني.

هذه الدوافع القويّة التي تدعونا إلى أن نلوذ بالأمان ليست خللًا فينا. إنّها من عمل الدماغ الذي يبذل جهده كي يحافظ على أمننا. صحيح أنّ ما فعلته لم يوفّر لي أمانًا أكبر، لكنّه ساعدني على الإحساس بأنّني في أمان.

قد يكون السؤال عن كيفيّة جعل القلق يختفي واحدًا من أكثر الأسئلة التي يطرحها الناس عليّ. أمر منطقي أن يطرح المرء هذا السؤال. ففي أحسن الأحوال، القلق ليس شعورًا مريحًا. وهو شعور طاغٍ في أسوئها. عندما تحسّ قلقًا، يبذل جسدك جهدًا كبيرًا فيستنفد ذلك قواك. لا يحبّ أحد أن يعيش في قلق كلّ يوم. مكتبة سُر مَن قرأ

فما الأمر الذي أخطأتُ فيه أثناء زيارتنا برج بيزا المائل ولم يساعدني في التخلص من خوفي من المرتفعات؟ كنت أتفادى الخوف إلى أقصى حدّ أستطيعه. اقتربت من الأرض، وتفاديت النظر إلى الخارج. بل إنّني أيضًا أحاول إغماض عينيّ عندما أستطيع ذلك. أحاول إقناع نفسي بأنّني لست في مكان مرتفع. تركت البرج قبل أن يتركني خوفي. وعندما لامست قدماي العشب على الأرض في الأسفل، أحسست ارتياحًا كبيرًا وهدأ جسدي على الفور. تنفّس دماغي الصعداء، «كان ذلك أمرًا خطيرًا. لن نفعل هذا مرة أخرى». فعلت كلّ ما استطعت فعله كي أجعل الخوف يذهب عنّي في أسرع وقت ممكن. لكنّ كل تلك الأمور التي تمنحنا إحساسًا فوريًّا بالارتياح ميّالة إلى إبقائنا عالقين في المشكلة على المدى البعيد. لو كنت أعرف ما أعرفه الآن، ولو كنت ذاهبة في تلك الرحلة كي أعالج خوفي من المرتفعات، لفعلت ما يلي: أصعد إلى قمّة البرج وأطلّ منها إلى الأسفل. المشاعر التي ستكون لديّ لن تصير مختلفة، لكنّني سأسمح لها بأن تكون حاضرة من غير أيّ محاولة لتجنّبها. وسوف أستجيب لها بأن أتحكّم بتنفسي وأركّز على التنفس البطيء. أذكّر نفسي بأنّ جسدي ودماغي يستجيبان بهذه الطريقة لأنّ لدي ذكريات من طفولتي تقول لي إنّني كنت في مكان مرتفع فأحسست بانعدام الأمان. سأكرّر تذكير نفسي بأنّني آمنة في حقيقة الأمر. سأحوّل انتباهي إلى ما جعلني أذهب إلى ذلك المكان، وسأواصل التنفس البطيء إلى أن يهدأ جسدي حتى إن استغرق ذلك زمنًا طويلًا. وبعد أن يهدأ جسدي ويبدأ خوفي تراجعه -عندها فقط- سأنزل من قمّة البرج. بعد ذلك، سأكرّر تلك التجربة عدّة أيام (بقدر ما يكون ذلك ممكنًا) وأنا أعرف أنّ جسدي سوف يعتاد الأمر مع الوقت وسوف يألف ذلك الوضع وأعرف أنّ شدّة استجابتي المذعورة سوف تتراجع شيئًا بعد شيء.

الخوف جزء من استجابة البقاء عند الإنسان. ومن الطبيعيّ أن يكون الإحساس بالخوف غير مريح إلى أقصى حدّ، وبالتالي أن يكون قويًا ذلك الدافع إلى الهرب بغية تجنّب ما أطلقَ الإحساس بالخوف. إن كنّا في وضع يهدّد بقاءنا، فإنّ تلك المنظومة تعمل بطريقة ممتازة جدًّا كي تحافظ

على أماننا. فعندما تجتاز شارعًا وينطلق بوق سيارة على مقربة شديدة منك، تندفع إلى الرصيف حتّى قبل أن تفكّر في ذلك الوضع، تندفع بسرعة لم تتخيّل من قبل أنّك قادر عليها. بعد ذلك، تحسّ «فورة الأدرينالين» تتخلّل جسدك كلّه ثمّ تزول. هذه هي استجابة الخوف عندما تعمل بطريقة سليمة. إلّا أنّ تلك المنظومة التي تعمل بهذه السرعة الكبيرة ليس لديها وقت للتمييز بين مؤشرات الخطر الصادقة والمؤشرات التي قد تكون غير موثوقة تمامًا. تحسّ المنظومة خطرًا فتتصرّف. لهذا، تجد أنّك نجوت من ذلك الموقف... شكرًا، أيّها الدماغ!

تظلّ الدوافع كما هي، حتى في حالات أخرى عندما لا تكون حياتك معرضة للخطر. يُطلب منك الكلام في اجتماع، فيبدأ قلبك يخفق سريعًا. لعلّ قلبك يحاول جعل جسدك مستعدًّا بحيث يظلّ منتبهًا وبحيث يقدّم أداء جيدًا. فإذا فسّرت ذلك على أنّه خوف والتمست لنفسك عذرًا كي تخرج من الغرفة وقرّرت تجنّب حضور الاجتماعات في المستقبل، فلن تسنح لك فرصة تجربة الكلام في الاجتماعات والنجاح في ذلك.

إنّ الأشياء التي تمنحنا راحة فوريّة من الخوف ميالة إلى تغذية ذلك الخوف على المدى البعيد. ففي كلّ مرة نرفض فيها أمرًا من الأمور نتيجة خوفنا، تؤكّد على اعتقادنا بأنّ ذلك الأمر لم يكن آمنًا أو بأنّنا لم نكن قادرين على التعامل معه. وكلّما أبعدنا أمرًا من الأمور عن حياتنا نتيجة الخوف، تقلّصت حياتنا قليلًا، و«نقصت» قليلًا. من هنا، تعني مساعينا الرّامية إلى التخلّص من الخوف الآن أنّ ذلك الخوف سيظلّ متحكّمًا بالقرارات التي نتّخذها في المستقبل.

إن محاولاتنا الرامية إلى التحكّم بالخوف وإزالته تغدو المشكلة الحقيقيّة التي تفرض نفسها على كلّ حركة من حركاتنا. الخوف في انتظارنا عند كلّ منعطف، وفي كلّ وضع جديد نواجهه، وفي كلّ مشروع إبداعيّ، وفي كلّ تجربة تعلّم. إذا كنّا غير مستعدّين لعيش ذلك الخوف والتعامل معه، فما الذي يبقى لنا؟

خلاصة الفصل

- من المفهوم أن يرغب الإنسان في اختفاء قلقه. ومن الطبيعيّ أن يكون الإحساس بالقلق أمرًا غير مريح.
- كي تواجه الخوف، عليك أوّلًا أن تكون راغبًا في مواجهته.
- لا يوفّر لنا الهرب و«التجنّب» إلا فترة قصيرة من الراحة، لكنّهما يغذّيان قلقنا على المدى البعيد.
- تصير محاولتنا الرامية إلى التحكّم بالخوف أو إلغائه هي المشكلة الحقيقيّة التي تفرض نفسها علينا في كلّ خطوة نخطوها.
- ينبغي أن تكون الاستجابة للخطر سريعة جدًّا. ومن هنا، فهي ميّالة إلى إطلاق الإنذار قبل أن تسنح لك فرصة التمعّن في الأمر والتفكير في تفاصيله.

الفصل الثالث والعشرون

أمور نفعلها فتزيد قلقنا شدّة

عندما يكون لدينا إحساس بالقلق إزاء أمر من الأمور، يكون تجنّب ذلك الأمر استجابة بشريّة طبيعية جدًّا. نعلم أنّنا إذا ابتعدنا فسوف نشعر بالأمان... ولسوف نشعر به الآن! لكنّ الابتعاد وتجنّب الأمر لا يعملان على إدامة القلق فحسب، بل يؤدّيان إلى تفاقمه أيضًا.

يتعلّم دماغك مثلما يتعلّم العلماء. فكلّما مرّ بتجربة، إيجابيّة أو سلبيّة، يحاول أن يجد فيها دليلًا يثبت صحّة قناعاته. إذا تجنّبت أمرًا تخشاه، فلن تسنح لك أبدًا فرصة تكوين أدلّة في عقلك تقول لك إنّك قادر على تجاوز ذلك الأمر الذي تخشاه. ليس كافيًا أن تقول لدماغك إنّ هذا الأمر لا خطر فيه... عليك أن تجرّبه.

سوف يقتنع دماغك قليلًا؛ وسوف يكون عليك أن تكرّر ذلك السلوك مرة بعد مرة كي يقتنع الدماغ تمامًا بالأمر. ينبغي أن يستمرّ التكرار إلى أن يقتنع الدماغ. وذلك أنّ الأشياء التي تفعلها معظم الوقت تصير «منطقة راحة» بالنسبة إليك. فإذا أردت أن تخفّف من شدّة قلقك إزاء أمر من الأمور، عليك أن تُكثر من فعله قدر ما تستطيع. استخدم المهارات التي تساعدك في التعايش مع القلق، وسوف تجد أنّه يتناقص مع مرور الزمن.

عندما نتعلّم مواجهة الأمور التي تجعلنا نحسّ خوفًا، نصير أقوى فأقوى. وعندما نفعل ذلك يومًا بعد يوم، ينشأ لدينا إحساس بأنّنا ننمو ونتطور، لكنّ هذا يستلزم زمنًا. تخيّل أنّك صرت -على امتداد السنين الخمس القادمة- تتّخذ قراراتك انطلاقًا من الحياة التي تريد أن تكون لديك، لا انطلاقًا من خوفك!

إنّنا نستخدم طرقًا كثيرة جدًّا لتجنّب ما يسبّبه لنا الخوف من عدم ارتياح. إذا كانت هناك مناسبة اجتماعيّة تسبّب لك قلقًا، فقد تتجنّب القلق بأن تمتنع عن الذهاب إلى تلك المناسبة الاجتماعيّة. أو من الممكن أن تذهب إليها لكنّك تتناول قدرًا كبيرًا من الشراب قبل خروجك من البيت. قد يفيدك الشرب في تخفيف قلقك، لكنّ أثر ذلك لن يدوم طويلًا، وسوف تظلّ تشعر بحاجة إلى الشرب قبل أن تذهب إلى أيّ مناسبة اجتماعيّة أخرى. تعمل «سلوكيات الأمان» كلّها بالطريقة نفسها فتخفّف القلق في اللحظة المعنيّة لكنّها لا تعيننا على أن يصير خوفنا أقلّ في المستقبل. حقيقة الأمر هي أنّها تفعل عكس ذلك تمامًا، فهي تعمل على تغذية قلقنا في كلّ مرة قادمة في المستقبل بحيث نصير أكثر اعتمادًا على استخدام تلك السلوكيات. وهذا ما يجعل حياتنا أكثر صعوبة.

في ما يلي قائمة ببعض «سلوكيات الأمان» الشائعة التي تخفّف القلق آنيًّا، لكنّها تديمه على المدى البعيد:

الهرب - سواء كنّا في مناسبة اجتماعية أم في متجر أم في مكان مغلق، نحسّ دافعًا إلى الخروج من المكان بأسرع ما نستطيع عندما يداهمنا القلق.

تجنُّب القلق -لحظة تقول «لا» لذلك الدّافع الذي يدعوك إلى تجنّب موقف اجتماعيّ أو إلى تفضيل طلب الطعام إلى البيت بدلًا من الذهاب لشرائه من المتجر كي تتفادى ما يصيبك من قلق هناك، تأتيك «مكافأة» على شكل ارتياح فوريّ. «آه... جيد... لستُ مضطرًّا إلى مواجهة ذلك الشعور اليوم». لكنّ مَيلك الكامن إلى الإحساس بالقلق يتزايد كلّما طال بقاؤك بعيدًا عن الأمر الذي يثير قلقك. ثم يأتي يوم تجد فيه نفسك مضطرًّا إلى مواجهة الأمر فيصير قلقك شديدًا جدًّا.

الاستراتيجيّات التعويضيّة - من الممكن أن تظهر هذه الاستراتيجيّات بعد عيش حالة من القلق الشديد. فعلى سبيل المثال، من الممكن لشخص لديه خوف من التلوث أو من المرض أن يبالغ كثيرًا في غسل يديه بعد اقترابه من أشخاص مرضى.

الترقّب – هذا ما يُدعى أيضاً «فرط الحساسية». وهو يظهر عندما نترقّب عددًا من «السيناريوهات السيّئة» التي يمكن أن تحدث في موقف أو وضع يسبّب لنا خوفًا. غالبًا ما نكون مقتنعين بأنّ هذا يفيدنا لأنّ «الاستعداد» سيحمينا. لكن من الممكن أن يؤدّي بنا هذا الأمر إلى حالة من اليقظة الزائدة كثيرًا ومن القلق المبالغ فيه من غير أن تكون لدينا خطّة حقيقيّة لمواجهة الموقف. يزداد قلقنا نتيجة ذلك.

البحث عمّا يطمئننا – في لحظات القلق والشكّ، قد نطالب شخصًا نحبّه بأن يطمئننا إلى أنّ كلّ شيء سيكون على ما يرام. لا يريد أحد أن يرى شخصًا يحبّه واقعًا في كرب شديد؛ وهذا ما سوف يجعله مستعدًّا للاستجابة إلى طلبنا كي يساعدنا في تهدئة القلق. لكنّ هذه الراحة الفورية يمكن، مع مرور الزمن، أن تصير إدمانًا فينشأ لدينا اعتماد على ذلك الشخص. قد نصير في حاجة إلى أن يطمئننا من غير انقطاع، أو قد نصير غير قادرين على الخروج من البيت إلّا إذا كان ذلك الشخص معنا لأنّه يجعلنا نشعر بالأمان. وهذا ما قد يكون عبئًا ثقيلًا على العلاقة التي بيننا.

سلوكيّات الأمان – من الممكن أيضًا أن نصير معتمدين على أمور توحي لنا بالأمان، وذلك إذا كنّا غير واثقين من أنّنا قادرون على مواجهة الموقف عندما يداهمنا القلق. قد نحسّ أنّنا غير قادرين على الذهاب إلى أيّ مكان من غير أن نحمل معنا «أدوية احتياطية». وقد نأخذ هاتفنا المحمول معنا إلى كلّ مكان لأنّ النظر إليه يساعدنا في تجنّب الحديث مع الآخرين في المناسبات الاجتماعيّة.

خلاصة الفصل

- عندما نحسّ قلقًا إزاء أمر من الأمور، يكون تجنّب ذلك الأمر استجابة بشريّة طبيعيّة جدًّا. إلّا أنّ هذا التجنُّب يعمل على إدامة القلق.
- لا يكفي أن تقول لدماغك إنّ هذا الأمر أو ذاك آمن بالنسبة إليك. عليك أن تعيشه حتى يقتنع دماغك بما تقول.
- لا بدّ من إقناع الدماغ. وهذا يعني أنّ عليك تكرار هذا السلوك مرة بعد مرة.
- الأمور التي تفعلها بشكل متكرّر تصير «منطقة أمان» بالنسبة إليك.
- إذا أردت أن تحسّ قدرًا أقلّ من القلق في شأن أمر من الأمور فأكثِر من فعله قدر ما تستطيع.

الفصل الرابع والعشرون

كيف تستطيع تهدئة القلق الآن

إن كنت تعاني مشكلة القلق، فلعلّك تتمنى أن تأتيك نصيحة تستطيع الاستفادة منها الآن. لعلّك تريد شيئًا تتعلّمه من غير صعوبة ويكون له أثر فوريّ! هكذا يكون إحساس معظم الناس في بداية المعالجة النفسيّة. وهذا ما يجعلني أحاول دائمًا تعليمهم هذه المهارة الأوليّة في أبكر وقت ممكن. إنّها مهارة يسهل تعلّمها، وهي قادرة على تخفيف شدّة القلق خلال دقائق معدودة. على أقل تقدير، تستطيع هذه الطريقة الحيلولة دون تطوّر القلق وانقلابه إلى حالة من الذعر.

عندما يحدث أمر يؤدّي إلى إطلاق الإحساس بالقلق، يتسارع تنفُّس الإنسان فتكون هذه استجابة يحاول الجسد من خلالها الحصول على قدر إضافيّ من الأوكسجين كي يغذّي «استجابة البقاء».

تحسّ أنّك صرت غير قادر على التقاط أنفاسك. هذا ما يجعل أنفاسك أسرع وأقلّ عمقًا نتيجة زيادة كميّة الأوكسجين في الجسم. إذا أبطأت تنفسك، تصير قادرًا على تهدئة جسدك، وهذا بدوره يجعل أنفاسك تزداد تباطؤًا. وإذا تمكّنت من إطالة زمن الزفير بحيث يصير أطول من زمن الشهيق، فسوف يساعدك هذا في إبطاء معدّل نبض قلبك. بعد أن يهدأ نبض القلب، لا يلبث القلق أن يهدأ بدوره.

يحبّ بعض الناس إحصاء أنفاسهم عندما يحاولون إطالة زمن الزفير بحيث يعدّون حتّى العدد سبعة أثناء الشهيق ويعدّون حتى العدد 11 أثناء الزفير، أو شيء آخر يرونه مناسبًا لهم.

من المفيد جدًّا أن يخصّص المرء بعض الوقت كي يتمرّن على أساليب التنفس البطيء، فهذه واحدة من أدوات تدبير القلق التي يمكن أن يكون لها أثر سريع جدًّا. ثم إنّك قادر على استخدامها في أيّ مكان وفي أيّ وقت؛ كما أنّ أحدًا لن يلاحظ أنّك تستخدمها. «التنفس المربّع» واحد من الأساليب المفضّلة عندي. وهو يجري بحسب الخطوات المبيّنة في ما يلي.

أداة: التنفس المربّع

الخطوة الأولى: ركّز نظرك على أيّ جسم مربع أو مستطيل. نافذة قريبة، أو باب، أو إطار لوحة أو شاشة كمبيوتر.
الخطوة الثانية: ركز عينيك على الزاوية اليسرى السفلى. وأثناء الشهيق، عدّ حتى العدد أربعة، واصعد بعينيك حتى الزاوية العليا.
الخطوة الثالثة: احبس تنفّسك أربع ثوانٍ ريثما تسير بعينيك على امتداد الضلع العلوي حتى تبلغ الزاوية الأخرى.
الخطوة الرابعة: أثناء الزفير سر بعينيك صوب الزاوية السفلى، وعدّ من جديد حتّى العدد 4.
الخطوة الخامسة: احبس تنفسك أربع ثوانٍ ريثما تنتقل عيناك على امتداد الضلع السفلي حتى تبلغا نقطة البداية، ثم ابدأ من جديد.
هذا يعني أنّ شهيقك قد استمرّ أربع ثوانٍ، ثم حبست أنفاسك أربع ثوانٍ، ثم استمرّ الزفير أربع ثوانٍ، ثم حبست أنفاسك أربع ثوانٍ أخرى. إنّ تركيزك على جسم ذي شكل مربّع، أو مستطيل، يساعدك في إبقاء انتباهك مركزًا على عمليّة التنفس، ويقلّل احتمال تشتّته سريعًا. إذا جرّبت الأمر بضع دقائق وأحسست أنّه لم ينجح، فعليك أن تتابع المحاولة. قد يستلزم هذا بعض الوقت إلى أن يستجيب جسدك.
ثمّة نصيحة إضافيّة، ألّا وهي أن تتمرّن على هذا الأسلوب كلّ يوم،

وذلك في أوقات لا تحسّ فيها أيّ قلق. عندما تتمرّن جيدًا على أداء أمر من الأمور، يصير من الأسهل عليك كثيرًا أن تستخدمه وتستفيد منه عندما تطغى عليك مشاعر الخوف أو القلق.

الحركة

ثمّة أداة أخرى لها أثر يكاد يكون فوريًا، ولا يحتاج إتقانها إلّا إلى قدر طفيف من الممارسة... إنّها التمرينات الرياضيّة. عندما يظهر القلق، يملأ الأوكسجين والأدرينالين عضلاتك فتصير جاهزة للحركة السريعة. إذا لم تتحرّك، و«تحرق ذلك الوقود»، فسوف يصير جسدك أشبه بصاروخ تعمل محركاته لكنّه لا ينطلق. هذا ما يسبّب ارتجافًا واهتزازًا وتعرّقًا ويجعلك تحسّ حاجة إلى أن تسير في الغرفة جيئة وذهابًا.

التمرينات الرياضية من أفضل أدوات تدبير القلق لأنّها تتبع المسار الطبيعيّ لـ«استجابة الخطر». جسدك مستعدّ للحركة، فاسمح له بأن يتحرك كي يستهلك الطاقة وهرمونات التوتر التي أنتجها ويصير قادرًا على التوازن من جديد.

إذا كان يومك شاقًّا أو متوتّرًا فحاول أن تجري قليلًا في الخارج، أو أنفق نصف ساعة مع كيس الملاكمة. إنّ حركة الجسد قادرة حقًّا على إراحته من التوتر الجسدي فيصير قادرًا على الجلوس والاسترخاء والإحساس بالهدوء، وكذلك على النوم من غير مشقّة. هذا كلّه يساعدك في استعادة قواك.

نصيحتي الإضافيّة هنا هي أنّ النشاط الجسديّ أو التمرينات الرياضيّة أداة وقاية بالغة القوة: حاول أن تمارس نشاطًا جسديًّا حتّى في الأيام التي لا تحسّ فيها أيّ قلق. فبهذه الطريقة، تكون قد أعددت نفسك لأن يكون غدك يومًا جيدًا. ولسوف تشكرك صحّتك العقليّة على هذا.

خلاصة الفصل

- في حالة القلق، يزداد التنفس سرعةً وتصير الأنفاس أقلّ عمقًا.
- كي يهدأ جسدك، اجعل أنفاسك أكثر عمقًا.
- حاول أن تجعل الزفير يطول أكثر من الشهيق ويكون أكثر شدّة منه.
- تابع ذلك بعض الوقت وسوف ترى أن «استجابة القلق» سوف تبدأ انحسارها.

الفصل الخامس والعشرون

ماذا نفعل بالأفكار التي تثير القلق

على غرار أطفال كثيرين في أوائل التسعينيات، كان أبي وأمي يسمحون لي بأن أسهر قليلًا مساء يوم الجمعة كي أتابع برنامجًا تلفزيونيًّا يتحدّث عن «إدارة الحوادث والطوارئ». وقد كانت واحدة من حلقات البرنامج (هي الحلقة الوحيدة التي أتذكّرها حتى هذا اليوم) عن رجل يعيش في الطابق السادس من بناية سكنية. اندلع حريق في الأسفل، وصار الرجل محاصرًا في شقّته. ذهبت إلى الفراش بعد قليل من ذلك فبدأت أتذكّر الحادثة وراحت الأفكار تدور في رأسي: *ماذا أفعل إذا شبّ حريق في البيت؟ أتكون النار قد اشتعلت في بيتنا الآن؟ كيف أعرف هذا؟ ماذا يحدث إذا لم أستيقظ في الوقت المناسب؟ قد يكون من الأفضل أن أحاول البقاء مستيقظة. وقد يكون من الأفضل أن أفتح باب الغرفة وألقي نظرة على الطابق السفلي.* بقيت مستلقية في سريري، عيناي مفتوحتان، وراحت سيناريوهات مختلفة تدور في رأسي. تخيّلت أنّني أوقظ أختي الصغرى التي تنام معي في الغرفة نفسها، وأنني أفتح الباب فأرى غيمة من دخان. تخيّلت أنّني أفتح النوافذ وأصيح طالبة النجدة. بعد وقت قصير، صار النور الدافئ الظاهر لي عبر النافذة الزجاجيّة الصغيرة في أعلى الباب يبدو لعقلي أشبه بوهج النار البرتقالي. بقيت ساكنة، صامتة، عاجزة عن الحركة. رحت أصغي مترقّبة سماع فرقعة النيران ورؤية الدخان.

في تلك الليلة، لم أكن مقتنعة فقط بأنّ نشوب حريق أمر ممكن، بل رأيته يحدث مرة بعد مرة... في خيالي. صدّقت كلّ سيناريو طرحه عليَّ عقلي، صدّقته كأنّه يحدث فعلًا. وكنت أعيد ذلك في ذهني وأكرّره كأنّه فيلم.

عندما تتبادر إلى ذهنك فكرة تثير القلق، فهذا يشبه مرورك في الطريق بحادثة اصطدام بين سيارتين: لا تستطيع ألّا تنظر إليها. إنّ الأفكار المشتملة على خطرٍ تشدّ انتباهك لأنّ ثمّة سببًا وجيهًا لذلك. يقترح دماغك قصّة عمّا يمكن أن يكون جاريًا؛ وذلك لأنّ من الأفضل أن تكون متأهّبًا للاحتمالات السيّئة.

مثلما بيّنت في فصل سابق من فصول هذا الكتاب، يعمل الدماغ على نحو يشبه عمل نظام الإنذار من الحريق. فكلّما استشعرت خطرًا ضمن البيئة المحيطة بك، انطلق نظام الإنذار وأمرك جسدك بأن يكون مستعدًّا للدفاع عن بقائه. هذا ما يدعى «استجابة القتال». يتأهّب جسدك كي يقاتل ويدفع عنه الخطر، أو كي يفرّ من الخطر بأقصى سرعة يستطيعها.

إنّ نظام الإنذار من الحريق مصمّم بحيث يعمل في حالة نشوب حريق. هذا يعني أنّه أداة «استشعار» من أجل المحافظة على البقاء. وعلى غرار هذا النظام، يمكن للإحساس بالقلق أن يبدأ حتّى في حال عدم وجود أيّ مخاطر حقيقية. إذا احترقت قطعة خبز تحاول تسخينها فاستشعر النظام دخانها وانطلق الإنذار، فهذا لا يعني أنّ عليك أن تلغي النظام كلّه. إذا فهمت سبب وجوده وكيفيّة عمله، ففي وسعك أن تتعلّم كيف تتعايش معه، وكيف تجري بعض التعديلات، وكيف تفتح النافذة كي يخرج الدخان. تفعل هذا بعد أن تفهم الفكرة. فنحن غير قادرين على إلغاء «استجابة البقاء» لدينا. ولا يجدر بنا أن نكون راغبين في ذلك. لكنّنا نستطيع تعلّم وفهم ما يجعلها تزداد أكثر ممّا ينبغي بحيث «نجري تعديلات» تجعلنا قادرين على معرفة متى يكون الإنذار كاذبًا وكيف نتصرّف وفقًا لذلك.

ابتعد عن الأمر قليلًا

الأفكار ليست حقائق. إنّها تخمينات وقصص وذكريات ونظريّات وأفكار. إنّها إنشاء عقليّ يقدّمه إليك دماغك كي يكون تفسيرًا محتملًا للأحاسيس التي تعيشها في هذه اللحظة. نعلم أنّ الأفكار ليست حقائق

لأنّها تتأثّر كثيرًا، بل كثيرًا جدًّا، بالحالة الجسديّة (الهرمونات وضغط الدم ومعدل نبض القلب وحالة الهضم والتجفاف وأمور أخرى كثيرة)، فضلًا عن تأثّرها بكلّ حاسة من حواسك وبما لديك من ذكريات عمّا مررت به في الماضي.

فما الذي يعنيه هذا بالنسبة إلى تلك الأفكار القلقة التي تظهر في أذهاننا؟ يعني هذا أنّ قوة تلك الفكرة، وأيّ فكرة أخرى، كامنة في مقدار تصديقنا لها، أي بمدى اقتناعنا بأنّ تلك الفكرة انعكاس صادق للواقع. إنّ أفضل طريقة لإضعاف قوّة تلك الأفكار وتخفيف أثرها على حالتنا الانفعاليّة هي، قبل أيّ شيء آخر، أن نبتعد عنها قليلًا. ولكن، كيف نستطيع الابتعاد عن أمر موجود داخل عقولنا؟

ثمّة طرق كثيرة للابتعاد عن الأفكار. يعتبر «التركيز الذهنيّ» أداة ممتازة لبدء بناء قدرتك على ملاحظة أفكارك وتركها تمرّ من غير أن تحاصرك. إلا أنّ وعينا بأنماط «الانحراف الذهني» التي يمكن أن تظهر في حالة القلق أمر مفيد أيضًا. إذا لاحظتَ فكرة من الأفكار وأدركت حقيقتها –مثلاً، توقّع خاطئ– وألصقت بها هذا الاسم، فإنّ هذه واحدة من طرق إبقائها بعيدة عنك. عند ذلك، يصير عقلك قادرًا على رؤية أنّ تلك الفكرة ليست أكثر من «منظور محتمل». هذا ما يجعلك في وضع أفضل كثيرًا من أجل التفكير في البدائل الأخرى.

وكذلك، ثمّة طريقة أخرى للابتعاد عن الأفكار القلقة، ألا وهي «اللغة البعيدة». تعينك هذه الطريقة على تخفيض شدّة مشاعر القلق. فبدلًا من قولك «سوف أجعل نفسي أضحوكة أثناء إلقائي هذه الكلمة»، جرّب أن تقول، «لديّ أفكار تقول لي إنّني سأجعل من نفسي أضحوكة. ألاحظ الآن أنّ هذه الأفكار تطلق لديّ إحساسًا بالقلق». أعلم أنّ التفكير أو الكلام بهذه الطريقة يمكن أن يبدو، أول الأمر، شديد الغرابة، لكنّه يساهم في مساعدتك في الابتعاد عن تلك الأفكار وفي النظر إليها باعتبارها «حالة» لا تمثلك.

هناك طريقة أخرى للابتعاد عن تلك الأفكار، وهي الطريقة المفضلة عندي. اجلس واكتبها. لا يقتصر استخدام هذا الأسلوب على أفكار القلق. فكلّما أردت الابتعاد عن أفكارك بحيث تلقي على حالتك الانفعالية نظرة مختلفة، اجلس واكتب كلّ ما تفكر فيه وكلّ ما تحسّه. إنّ رؤية ذلك كلّه مكتوبًا على الورق يمكن أن تكون أسلوبًا ناجحًا في معالجة ما تمرّ به وفهمه انطلاقًا من منظور أكثر اتّساعًا.

ارصد الانحرافات الذهنيّة التي تجعل أحاسيسك السيّئة تتفاقم

ثمّة عدد من الانحرافات الذهنية التي يكثر ظهورها عندما نحسّ قلقًا:

ترقُّب الكارثة

المقصود بترقّب الكارثة هو أن يقفز عقلك إلى أسوأ سيناريو ممكن ويعتبره تنبّؤًا بما قد يحدث الآن. يصير ذلك أشبه بفيلم رعب يتكرّر في ذهنك. صحيح أنّه احتمال ممكن، لكنّه ليس أكثر من احتمال. إلّا أنّنا نظلّ نكرّر ذلك الاحتمال في عقلنا مرّة بعد مرة فنقتنع به ونراه يقينًا مطلقًا، فيزداد قلقنا. لقد تطرّقتُ في فصل سابق إلى ذكر خوفي من المرتفعات وكيف كانت محاولاتي الأولى من أجل مواجهته. كنت في قمّة برج بيزا المائل، وكانت أفكاري تقول لي إنّني سأموت. يعني هذا أنّني صرت أترقّب تلك الكارثة التي تتكرّر صورتها في ذهني. ثم اتّضح أنّ تلك ليست إلا نهاية واحدة من النهايات المحتملة للحكاية لأنّ النهاية الفعليّة كانت على النحو التالي: نزلت السلم من جديد، وتابعت قضاء عطلتي.

إضفاء الصفة الشخصيّة على كلّ شيء

يحدث إضفاء الصفة الشخصيّة على كلّ شيء عندما تكون لدينا معلومات محدودة، أو غامضة، عن العالم الذي من حولنا. فعلى سبيل المثال، قد أكون سائرة في الشارع فأرى صديقة لي على الرصيف الآخر. أناديها، وألوّح لها بيدي، لكنّها لا تستجيب لتحيّتي. على الفور، تقول لي

أفكاري التي تضفي الصفة الشخصية على كلّ شيء: إنّها تكرهني، بكلّ تأكيد، لا بدّ أنّني قلت شيئًا أزعجها. لعلّ صديقاتي جميعًا تتكلمن الآن... ظننت أنّ لديّ صديقات، لكنّ الحقيقة أنّهن لسن صديقات!

من الممكن أن يكون هناك ألف بديل آخر للقصّة التي اخترعها عقلي واقترحها كي تكون تفسيرًا لما حدث. ربما لم تسمعني صديقتي. ربما لم ترني. من الممكن أيضًا أن تكون لديها مشكلة كبيرة في البيت ولا تطيق الآن أن تكلّم أحدًا لأنّ من الممكن أن تنفجر باكية في الشارع. أو لعلّها غارقة في أفكارها. تطول قائمة الاحتمالات، وتطول. إنّ هذا الانحراف الذي دعوناه «إضفاء صفة شخصيّة على كلّ شيء» يستولي على انتباهنا لأنّه ينطلق من فكرة وجود خطر علينا: إذا كرهتني صديقاتي فجأة، فهذا أمر يستحقّ أن يستقطب انتباهي.

الفيلتر الذهنيّ

الفيلتر الذهنيّ هو ذلك الميل الذي يجعلنا نتمسّك بكلّ ما لدينا من معلومات تجعلنا نعيش إحساسًا أسوأ ونهمل بقيّة المعلومات التي قد يكون من شأنها أن تجعلنا في حالة نفسيّة مختلفة. لنقل إنّك نشرت شيئًا على واحدةٍ من وسائل التواصل الاجتماعيّ فتلقّيت خمسين تعليقًا على المنشور. من بين تلك التعليقات تسعة وأربعون تعليقًا إيجابيًّا مشجّعًا. وثمّة تعليق سلبيّ واحد يشير إلى أمر يوحي إليك بشيء من قلّة الأمان. يظهر الفيلتر الذهني عندما يتركّز انتباهنا على ذلك التعليق السلبيّ الوحيد فنهمل تسعة وأربعين تعليقًا غيره. بكلّ تأكيد، كان هذا الفيلتر العقليّ عاملًا عندما ركّزت انتباهي على حقيقة أن برج بيزا المائل مائل فعلًا وامتنعت عن التفكير في حقيقة أخرى مفادها أنّه لا يزال واقفًا هكذا منذ مئات السنين وأنّ هناك فريقًا كبيرًا من الاختصاصيين يسهر على مراقبة سلامته.

إنّ لدى الدماغ رغبة طبيعية في التركيز على المعلومات التي توحي بالخطر لأنّ مهمته أن يحافظ على أماننا. وإذا كنّا أصلًا في حالة قلق

أو توتّر، فسوف يصير الدماغ أكثر إصرارًا على أداء مهمّته. إنّه يتلقّى المعلومات من الجسد الذي هو الآن في حالة غير سويّة، فيجعله هذا يبدأ بحثه في البيئة المحيطة (وفي الذاكرة أيضًا) عن الأسباب المحتملة لذلك. هنا يبدأ عمل الفيلتر الذهنيّ. يحاول دماغك فهم ما بك من أعراض تدلّ على القلق. لكنّنا نستطيع ملاحظة أن ذلك الفيلتر الذهني قد بدأ عمله، ونستطيع ملاحظة «انحراف» المعلومات التي يتركّز عليها تفكيرنا فنتعمّد اختيار النظر في المعلومات الأخرى المتوفرة أيضًا.

المبالغة في التّعميم

المبالغة في التعميم هي أن نأخذ «تجربة» واحدة، ونطبّقها على بقيّة التجارب كلّها. إذا تقدّمت إلى مقابلة من أجل وظيفة، ثمّ لم يقبلوا تعيينك فيها، فسوف تكون الأفكار المبالِغة في التعميم على النحو التالي: «لن أفلح أبدًا في الحصول على عمل؛ فما الفائدة من التقدّم إلى أيّ وظيفة أخرى؟»، أو بعد انتهاء علاقة من العلاقات، يمكن أن يجري الحوار كما يلي: «إنّني أُفسد كلّ علاقة أقيمها... لذا، لن أبدأ أيّ علاقة جديدة». إنّ المبالغة في التعميم تزيد القلق تفاقمًا، وذلك لسببين اثنين. السبب الأول هو أنّها تؤدّي إلى ظهور «ذروة» أكثر حدة في المشاعر لأنّها تُحوّل مشكلة واحدة إلى مشكلة عامّة كبيرة تشمل الحياة كلّها. السبب الثاني، هو أنّها غالبًا ما تقودنا -في المستقبل- إلى تجنّب المواقف التي تغذّي قلقنا فتصير مواجهة ذلك القلق أشدّ صعوبة.

إطلاق الصّفات

إطلاق الصّفات أمر شبيه بالمبالغة في التعميم، لكنّه ينطوي على تناول حادثة واحدة، أو فترة زمنية واحدة، واستخدامها للتوصّل إلى أحكام عامّة في شأن «حقيقتك».

إذا مرّت في حياتك فترة من القلق، فأطلقت على نفسك، منذ تلك اللحظة، صفة تقول إنّك «شخص قلق»، فسوف يؤدّي هذا إلى جعلك

تصوغ فكرة ثابتة عن نفسك وعن هويتك يصير لها أثر سلبيّ على ما تتوقّع أن تحسّه وأن تفعله في المستقبل. إلّا أنّ كلّ ما في حياتنا من مشاعر وانفعالات وسلوكيّات ليس إلا أمرًا مؤقتاً لا يعبّر أبدًا عن «طبيعة دائمة» لدينا.

عندما تلاحظ أنّك تطلق على نفسك صفة تجعلك «نوعًا بعينه» من الأشخاص، فلا يجوز أن تترك هذا الأمر يمرّ من غير تدقيق. فهذا ما يكون له أثر على المشاعر التي يكوّنها دماغك في المستقبل. إنّ الإقرار بأنّ ما في «تجربة» من خصائص ليس إلا أمرًا مؤقتًا يساعدك في إبعاد نفسك -كشخص- عن التجارب التي ستمرّ بك بعد ذلك بحيث تستطيع النظر إليها «من خارجها». إنّ خفض شدّة القلق أسهل كثيرًا من تغيير «طبيعة» الشخص القلق.

التحقّق من الوقائع

بما أنّ قوّة أيّ فكرة تكون كامنة في مدى اقتناعنا بأنها انعكاس صادق للواقع، فإنّ «وضع الفكرة موضع التساؤل» عمليّة يمكن أن تكون مفيدة لكثير من الناس. إذا كانت لديك فكرة تجعلك تحسّ كربًا، فمن المنطقي أن تتحقّق منها كي ترى إن كانت «نبأ كاذبًا» أو أمرًا يستحقّ القلق. إنّ وضع الأفكار موضع التساؤل عمليّة بسيطة جدًا. عندما تبدأ تطبيق هذه العمليّة، يكون من الأسهل أن تتناول أفكارًا كانت لديك في وقت مضى، أي أن تتناولها بعد أن يكون الحدث المرتبط بها قد انتهى. إذا لاحظت أن لديك أفكارًا قلقة، ففي وسعك أن تستخدم الخطوات التالية كي تضعها موضع التساؤل:

1 – دوّن الفكرة القلقة.

2 – ارسم خطًّا مستقيمًا على الصفحة بحيث يقسمها إلى عمودين اثنين. ومثلما يفعل محام يوازن بين الحقائق، سجّل قائمة بكلّ ما لديك من أدلّة تشير إلى أنّ تلك الفكرة تعبّر عن حقيقة. (لا قيمة لأيّ دليل إلا إذا كان ممّا يمكن لمحكمة أن تقبله دليلًا).

3 – في العمود الثاني، سجّل كلّ ما لديك من أدلّة تقول إنّ الفكرة لا تعبّر عن حقيقة.
4 – إذا بيّن لك هذا التمرين أن الفكرة القلقة أقلّ «صدقًا» ممّا ظننت أول الأمر، فمعنى هذا أن الوقت قد حان لأن تبدأ التفكير في طرق مختلفة للنظر في الأمر.

هذا التمرين بسيط جدًّا، لكن من الممكن أن يكون مفيدًا في «إرخاء» اعتقادنا الأوليّ بالفكرة وفي إتاحة فرصة للتفكير في تفسيرات بديلة.

أمّا إذا وجدت أنّ هذا يقودك إلى نزاع داخليّ في شأن مدى صدق الفكرة، فإنّ التمرين يصير أقلّ فائدة لك. إن حدث هذا، فاترك تمرين «وضع الفكرة موضع التساؤل» واستخدم بدلًا منه واحدة من الطرق الأخرى التي ينصبّ تركيزها على كيفيّة إبعاد نفسك عن الفكرة المعنيّة.

مركز الاهتمام

إنّها ليلة رأس السنة... سنة 2010. أرتدي أوفرولًا أزرق اللّون وأُغلق السّحاب الأمامي بعنين مغمضتين. أستنشق نفسًا عميقًا كأنّه آخر نفس لي. أحسّ غثيانًا. أمسح كفّ يدي المتعرقة بالأوفرول. أفتح عيني فأرى ماثيو مبتسمًا لي.

«هل أنت مستعدة؟» ابتسامته كبيرة جدًّا.

لا أستطيع أن أبتسم له. أقول، «لا».

أستنشق نفسًا آخر. تتوتر كتفاي وتظلّان متوترتين عندما أزفر الهواء عبر شفتين مضغوطتين. *لماذا وافقت على هذا؟* نسير صوب الباب المفضي إلى أسفل جسر ميناء سيدني. أبدأ القول لنفسي إنّني قادرة على فعل هذا. نخرج ونسير على جسر ضيق مصنوع من شبكة معدنية أستطيع رؤية الأرض من خلال ثقوبها. تنطلق من فمي شتيمة، وتتشبث يداي بالحاجزين المعدنيين. أودّ أن أبكي. يسألني ماثيو إن كنت بخير ويقول لي أن أتابع السير. لكنّ كلماته تزيد النار اشتعالًا، فأجيبه بحدّة: «إنّني أتحرك!

من أتى بهذه الفكرة؟ إنّني أكرهها». ثم أنتبه إلى أنّني لا أزال تحت الجسر وإلى أنّ الأمر يزداد سوءًا. عندما نصل إلى الدرجات الصاعدة إلى الجسر، يصير اختلاج عضلات ساقي شديدًا، ويصير مؤلمًا. لا أكاد أنتبه إلى أنّني أطلق أصواتًا خفيضة كأنّها نواح خافت أو أنين. أعرف أنّني لا أستطيع العودة، فأتابع سيري إلى الأمام. نصير فوق الجسر... ارتفاعه مئة وأربعة وثلاثون مترًا. يتوقّف المرشد ويستدير صوبنا.

«لماذا توقّف؟ لماذا توقّف؟». تنطلق من فمي شتيمة هامسة أخرى.

سمعته يقول شيئًا عن المنظر من فوق الجسر، لكنّني لم أكن مهتمّة بما يقول. ثم طلب منّا بعد ذلك أن نستدير وننظر خلفنا. كنت متمسكة بالحاجزين المعدنيين ولم أرد أن أرفع يدي عنهما فالتفتّ وأنا في مكاني كي أنظر مثلما قال لنا.

عندها، رأيت ماثيو يركع حاملًا علبة صغيرة فيها خاتم زواج.

دمعت عيناي. أوشكت على البكاء. أفلحت في ترك الحاجزين لحظة وجيزة كي أستدير صوبه، ثم تشبثت بهما من جديد.

خلال لحظتنا الجميلة تلك، خلالها كلّها، ظلّت يداي قابضتين بكلّ إحكام على الحاجزين المعدنيين.

صفّق الناس وراحوا يقتربون كي يجتازوا وسط الجسر إلى حيث كنّا واقفَين. سنحت لنا فرصة للكلام. بدأت أسأله كيف استطاع ترتيب هذا كلّه. حدّثني ونحن سائرون عبر الجسر إلى الجهة الأخرى حيث سلّم النزول. كنت أبتسم وأضحك وأهزّ رأسي. قال لي ماثيو إنّ عددًا من أفراد عائلته يعيش هنا في سيدني، وأنّ عددًا آخر منهم أتى إليها من أجلنا. قال لي إنّهم الآن ينظرون إلينا من المطعم الواقع قبالة سلم النزول. نظرت فرأيتهم يلوّحون لنا بأيديهم. لوّحت لهم بيد واحدة، ورفعت الخاتم بيدي الأخرى. ثم انتبهت إلى أنّني لست ممسكة بالحاجز. لم أمسك بالحاجز طيلة نزولنا!

تتلقّى أدمغتنا قدرًا كبيرًا من المعلومات في كلّ لحظة من كلّ يوم،

وتعالج تلك المعلومات. لكنّ العالم الذي من حولنا يقدّم إلينا معلومات لا نهاية لها. إذا حاول الدماغ معالجة كلّ شيء، فلن يستطيع العمل. هذا ما يجعله يختار ما يركّز انتباهه عليه. إنّ انتباهنا أشبه بمصباح كشّاف، ونحن قادرون على التحكّم بذلك المصباح، لكنّنا لا نتحكّم بـ«الممثلين» الذين يظهرون على المسرح. لا نستطيع التحكّم بمدّة بقائهم هناك، ولا بما يقولون، ولا بمتى يذهبون. ما نستطيع فعله هو أن نركز ضوء ذلك المصباح الكاشف على واحد أو اثنين منهم في المرة القادمة. فإذا تركّز انتباهنا على الأفكار القلقة التي تقول لنا إنّ أمورًا سيّئة ستحدث وتقول لنا إنّنا لن نستطيع مواجهتها، فسوف تسنح لتلك الأفكار فرصة إقناع الدماغ بأنّ الأمور ليست على ما يرام. أمّا عندما تحوّل ضوء مصباح انتباهك صوب أفكار أخرى موجودة على المسرح لكنّها تقدّم قصّة مختلفة، فسوف يكون لتلك الأفكار أثرها على ردود أفعال الجسد أيضًا. حين تركّز عليها، فقد لا تغادر الأفكار الأخرى المسرح. وقد تظلّ هناك منتظرة أن تنتبه إليها من جديد. لكنّ الأمر كلّه متعلّق بانتباهك إليها: إذا لم تعرها اهتمامًا، فسوف يتناقص أثرها على حالتك الانفعاليّة.

كانت قصّتي على الجسر مثالًا «متطرّفًا» بعض الشيء؛ لكنّها لازمتني وظلّت في ذاكرتي لأنّها دليل على ما يتمتّع به تركيز الانتباه من قدرة كبيرة. طيلة صعودي إلى الجسر، كان تركيزي كلّه منصبًّا على احتمال أن أقع وأموت في ذلك اليوم. وطيلة طريق النزول، كان تركيزي منصبًا على الحياة.

بطبيعة الحال، لا نستطيع الاعتماد على مفاجآت كبيرة تحوّل انتباهنا بعيدًا عن أفكارنا الكارثيّة، فالمفاجآت لا تأتي دائمًا. إلّا أنّ التمرينات التي تعزّز قدرتنا على تحويل اتجاه مصباح انتباهنا الكاشف أداة بالغة القوّة. هذا أمر مختلف عن صدّ الأفكار وإبعادها عنّا. فكلّما حاولت إزالة فكرة من عقلك وإلغاءها تمامًا، عادت تلك الفكرة بقوّة أكبر. هكذا يصير الناس عالقين في حلقة مفرغة من الأفكار المؤذية. إن كنت غير راغب فيها،

فسوف تأتيك. وذلك أنّك لا تفعل غير توجيه المصباح الكاشف إليها عندما تكرّر لنفسك إنّك لا تريد التفكير فيها. عندما تقرّر توجيه المصباح الكشّاف صوب أفكار أخرى، يمكن أن تبقى الأفكار الباعثة على القلق موجودة في ذهنك، ويمكن أن تظلّ مدركًا وجودها، لكنّها لا تظلّ سيدة الموقف.

عندما تظهر لك تلك الأفكار القلقة فتسلّط ضوء المصباح الكشّاف عليها وتبدأ «اجترار» أفكارك عن المناسبة أو الحادثة التي يخيفك اقترابها في المستقبل، فإنّ هذا كله سيجعل جسدك يستجيب. ليس هذا فقط، بل إن كلّ إعادة في ذهنك لسيناريو الحالة الأسوأ، لذلك الأمر المخيف الذي سيحدث لكنّك غير قادر على مواجهته أو على التلاؤم معه، تكون كأنّك قد أنشأت «تجربة جديدة» من التجارب التي يستعين دماغك بها في تكوين تصوّراتك عن العالم. كلّما كرّرت ذلك، صار من الأسهل على دماغك أن يعيد إنشاء «التجربة» المخيفة بنفسه.

إن الوجهة التي تنقل إليها ضوء مصباح انتباهك الكشّاف تساهم في بناء تجاربك. يعني هذا أن تعلّمك كيفيّة التحكّم بذلك المصباح «استثمار» حقيقي في تجاربك الانفعاليّة المستقبليّة إزاء العالم.

ولكن، ماذا يحدث إن لم يكن على المسرح ممثلون آخرون؟ كيف نختار أمرًا آخر نفكّر فيه بعد أن نكون قد اعتدنا حالة القلق الدائم؟

ما الذي يمكن التركيز عليه بدلًا من ذلك - أسلوب جديد في الكلام مع الذّات

تكون الأفكار القلقة متركّزة على المخاطر. وعندما نمضي وقتًا طويلًا معها، يصير لها أثرها على الجسد والدماغ بحيث يولّدان «الاستجابة للخطر». كي نفلح في خفض تلك الاستجابة، لا بدّ لنا من رعاية اتجاه في التفكير يولّد الهدوء في النفس.

عندما كان عمر ابني عامين فقط، أُجريت له عمليّة جراحيّة فتورّم وجهه

تورمًا شديدًا جعل عينيه مغمضتين تمامًا. استيقظ بعد العمليّة الجراحيّة فلم يستطع أن يفتح عينيه. كان قادرًا على سماع كلّ ما في غرفة المستشفى من أصوات غريبة. آلات تصدر طنينًا، وخطوات على الأرض، وأصوات أشخاص لا يعرفهم. انطلقت لديه «استجابة الخطر» فصرخ مناديًا باسمي. لم يفلحوا في تهدئته إلّا بعد أن دخلت الغرفة وأمسكت بيده وتحدّثت معه. لم أكن قادرة على جعله يرى شيئًا. ولم أكن قادرة على إزالة ألمه. لم تكن لدي أيّ كلمات سحرية تستطيع أن تجعل ذلك كلّه يذهب عنه. لم أفعل شيئًا غير الكلام معه بهمس هادئ كي يعلم أنّني موجودة وأنّه الآن في أمان: الشخص الذي يحمي ظهره دائمًا موجود هنا، ولن يذهب أبدًا. منذ تلك اللحظة، صارت قدرته على تقبّل وضعه المخيف والتعامل معه عظيمة جدًّا. ظلّت عيناه مغمضتين بضعة أيام بعد ذلك، لكنّه تابع حياته وتابع إمتاع نفسه بألعابه. لقد أعانه التعاطف على الإحساس بقدر من الأمان كافٍ لتمكينه من مواجهة العالم مع أنّ الوضع لم يكن حسنًا.

عندما نتلقّى تعاطفًا ولطفًا، يؤدّي هذا إلى خفض استجابة الخطر لدينا ويسمح لنا بأن نحسّ قدرًا أكبر من الأمان. يحدث هذا سواء أكان اللطف والتعاطف آتيَين من شخص آخر أم من أفكارنا نفسها. إنّ تغيير أسلوب كلامك مع نفسك يغيّر كيمياء دماغك فتتغير حالتك الانفعالية.

الأمر ليس سهلًا. ولن يستطيع يوم واحد من التعاطف مع الذّات أن يقلب عمرًا كاملًا من انتقاد الذّات ومهاجمتها. إنّه أسلوب في الحياة يستلزم عملًا دائمًا. لكنّه قادر على تغيير حياتك كلّها. تذكّر أنّ التعاطف لا يكون على الدوام أمرًا سهلًا. فهو ليس القول بأنّ ما من شيء يستوجب الخوف، بل هو ذلك «المدرّب» الذي يهمس في أذنك بصوت هادئ حازم فيشجعك ويساندك ويذكّرك بأنّك قادر على اجتياز هذه اللحظة وبأنّك سوف تجتازها سالمًا.

الأسلوب المفضّل عندي من أساليب تحويل الانتباه إلى «عمليّة التفكير المتعاطف» أن أسأل نفسي (كأنّني «مدرّبة» أساعد صديقًا في محنة) عمّا

يمكن أن أقوله، وكيف أقوله. ليس أفضل المدرّبين ذلك الذي «يقفز» كي ينقذك، بل من يكون صادقًا معك ويشجّعك كي تعثر في داخلك على قوّة كافية لتجاوز اللحظات الصعبة، بحيث تصير قادرًا على اكتشاف قوّتك الخاصة.

إعادة الصياغة

في آخر دراستي الطبّية، كان عليّ اجتياز امتحان «VIVA». إنّه امتحان أشبه بمقابلة إذ يجلس المرء أمام لجنة من الخبراء ويجيب عن أسئلتهم المتّصلة ببحثه. ذهبت إلى الجامعة ودخلت غرفة الانتظار حيث كان عليّ أن أجلس إلى حين استدعائي. كنت جالسة أصغي إلى خفقات قلبي المضطربة عندما خرجت واحدة من زميلاتي باكية من غرفة الامتحان. كانت دموعها منهمرة عندما خرجتْ من غرفة الانتظار ومعها واحدة من موظّفات الجامعة تطوّق كتفيها بذراعها. اتّسعت عيون الطلبة المنتظرين جميعًا. تبادلنا نظرات مذعورة. أحسّ كلّ منّا أنّ معدته قد انقبضت. نهضت واقفة وخرجت من الغرفة فمررت بواحد من الأساتذة. تمنى لي حظًّا طيّبًا، ثم قدّم إليّ واحدة من أفضل النصائح التي تلقيتها في حياتي كلها.

قال لي أن أحاول الاستمتاع بالامتحان! وقال إن هذه فرصة كي أُظهر كلّ ما تعلّمته وعملت عليه خلال سنوات دراستي. قال لي أيضًا إنّ هذه المرة الوحيدة التي سيقرأ فيها أيّ شخص أطروحتي كاملة ويهتمّ بها اهتمامًا حقيقيًّا. لذا، فهي فرصة للاستمتاع بهذا الاهتمام المشترك. عدت إلى غرفة الانتظار وأنا أومئ برأسي وأبتسم. ما لم أدركه إلا بعد أن صرت على «أرض آمنة»، هو أنّه ساعدني في إعادة صياغة التجربة كلّها. لم يتغيّر شيء من ذلك الوضع الضاغط الذي كنت أواجهه يومها. لكنّني تحوّلت من أرنب مذعور إلى شخص يعيش تجربة فيها مزيج من الجرأة والمتعة والإثارة.

بالطريقة نفسها التي أعيدت بها صياغة امتحاني فتحوّل من مخاطرة إلى

تحدٍّ، يمكنك استخدام هذا الأسلوب نفسه في حالات أخرى من الممكن -من غير هذا الأسلوب- أن تراها خطرًا أو أمرًا لا تستطيع مواجهته. لا تعني إعادة الصياغة إنكار المخاطر الملازمة لوضع من الأوضاع. كان خطر الفشل في الامتحان لا يزال ماثلًا أمامي. ولكن، إذا اخترت التركيز على ذلك الخطر وحده، فقد تصير «استجابة الكرب» عندي أكثر شدّة وقد يصير أداء الامتحان أكثر صعوبة.

إعادة الصياغة هي أن تسمح لنفسك بالتفكير في إمكانية «ترجمة الوضع» بطريقة تعينك على مواجهته وتجاوزه. فإعادة صياغة التجربة هي تحويلها إلى تحدٍّ؛ وهذا قادر على مساعدتك في الانتقال من «دافع الفرار» إلى نوع من «دافع القتال» الذي هو أكثر قابلية للضبط والتحكم. عندها، نصير قادرين على التقدم صوب الأمر بقدر أكبر من التصميم. الخطوة التالية هي ما يساعدنا في عملية إعادة الصياغة.

فكّر في القيَم وفي الهوية

عندما يكون ضوء المصباح الكاشف مسلّطًا على الأفكار القلقة، يصير ضروريًّا لنا أن تظهر على المسرح تلك الأفكار التي تهمّنا أكثر من غيرها. من المنطق أن تكون بعض القرارات قائمةً على الخوف. فإذا كانت حياتك في خطر، تكون الأفكار النابعة من الخوف هي الأكثر أهميّة. لكنّ الحياة تصير أكثر غنى وامتلاء عندما نتّخذ قراراتنا استنادًا إلى قيَمنا وإلى ما نراه مهماًّ أكثر من أيّ شيء آخر.

من الطرق السهلة لفعل هذا أن يعود المرء إلى أسئلة من قبيل «ما الذي يجعل هذا ذا أهمية كبيرة عندي؟ عندما أستعيد هذه اللحظة بعد سنة من الآن، ما الفعل أو التصرف الذي سيجعلني فخورًا أو شاكرًا؟ أيّ شخص أريد أن أكون في هذا الوضع؟ ما الذي أريد أن أعمل من أجله؟»

من الممكن أن تصير قيَمك جزءًا من هويتك أيضًا. فسواء أكنت تريد أن تصير شخصًا مغامرًا أم شخصًا معافى متمتّعًا بلياقة جسديّة عالية أم شخصًا

اجتماعيًّا ودودًا، فإنّ وضوحك في هذا الأمر يمكن أن يساعدك في جعل مجموعة بديلة من الأفكار تبرز وتطغى على الأفكار القلقة. إذا كان لديك قلق في شأن بدء حديث مع واحد من الناس، لكنّك قرّرت أنّك تريد أن ترى نفسك شخصًا اجتماعيًّا ودودًا، فسوف يساعدك هذا في إيجاد صيغة أو صورة لما سيكون عليه سلوكك مع الناس حتى إذا كان القلق يهمس في أذنك مطالبًا إيّاك بتجنّب بدء ذلك الحديث. أو من الممكن أن أختار لي هوية، هوية شخص متمتّع بالجرأة، فأصير قادرًا على أن أسأل نفسي: كيف ستكون استجابتي لهذا الموقف؟ ما الخطوة التي ستأتي بعد ذلك إذا كانت خطوة قائمة على الجرأة؟ ما الاستجابة التي ستجعلني معتزًّا بما فعلت إلى حدّ يشجّعني على كتابته في دفتر يوميّاتي كي أعود إليه بعد سنة من الآن؟

خلاصة الفصل

- ابتعد قليلًا عن أفكارك القلقة، وذلك بأن تعطي أيّ «انحراف ذهني» اسمًا عندما ترصد وجوده.
- حتى عندما تطالبك الأفكار القلقة بأن تركّز انتباهك عليها دائمًا، تذكّر أنّك قادر على التحكّم بمصباح انتباهك الكشّاف.
- إنّ اللّطف يخفّض استجابة الخطر، وذلك سواء أكان لطفًا من جانب شخص آخر أم لطفًا نابعًا من داخلك.
- إنّ إعادة صياغة التهديد أو الخطر وجعله يبدو لنا تحديًّا عمليّة تساعدنا في أن نكون أكثر جرأة.
- تصرّف بما ينسجم مع قيَمك حتى تكون قراراتك قائمة على ما هو مهمّ حقًّا بالنسبة إليك، لا على خوفك.

الفصل السادس والعشرون

الخوف أمرٌ لا مفرَّ منه

أسوأ أنواع الخوف خوفنا من موتنا وفنائنا. يعيش كلّ إنسان مع أمر وحيد لا مفرّ منه، ألا وهو أنّه سيبلغ النهاية ذات يوم، وهو يعيش أيضًا في جهل تامّ بتوقيت النهاية وبكيفيّتها. هذا الخوف ممّا هو معلوم وممّا هو مجهول يحمل خطرًا دائمًا بأن يزعزع سلام نفوسنا ورضاها في كلّ لحظة نعيشها. بل إنّ مجرّد التفكير في أفق موتنا يمكن أن يجعلنا، على الفور، عاجزين مذعورين، وهو يطلق في الوقت نفسه إحساسًا بأنّ الحياة كلّها لا معنى لها.

بالنسبة إلى بعض الناس، يغزو خوف الموت الحياة اليوميّة بطريقة مباشرة تجعلهم في قلق من احتمال الموت في أيّ لحظة. أمّا بالنسبة إلى غيرهم، فمن الممكن أن يظهر هذا الخوف بطرق غير متوقّعة فيكون كأنّه متنكر في صورة مخاوف أخرى تبدو أصغر شأنًا، مخاوف متّصلة بالصحّة وقبول المخاطر. إنّ لهذين الشكلين من الخوف قدرة على تشويش حياتنا، بل حتى على تدميرها.

يقال إنّ خوف الموت كامن خلف كلّ مشكلة صحّة عقليّة (آيفراخ وآخرون، 2014). يملؤنا القلق على صحّتنا بخوف دائم من المرض ومن الذهاب إلى المستشفى، وكذلك من احتمال الموت المؤلم. وكثيرًا ما يخطئ من تصيبهم نوبات الذعر فيظنّون خفقان القلب المصاحب لها نوبة قلبيّة. عند ذلك يؤدّي الخوف الناجم عن اعتقادهم أنّهم موشكون على الموت إلى إطلاق نوبة ذعر. كما أنّ كثيرًا من حالات الرهاب (سواء

أكانت رهاب المرتفعات أم الأفاعي أم الدّم) تتمحور على توقّع قرب الموت عند مواجهة أيّ شيء مما يثير هذه الحالة من الرهاب أو تلك.

خوف الموت ملازم لنا دائمًا على امتداد حياتنا، لكنّنا لا نستطيع أن نعيش مع حالة الخوف الدائمة تلك. لهذا، نقي أنفسنا بأن نملأ حياتنا بسلوكيات آمنة تحمينا من خطر الموت الدائم. فقد نضع حدودًا صارمة لأيّ مخاطر نقدم عليها، وقد نسعى جاهدين إلى تبنّي أفكار عن الخلود من خلال الشهرة أو الثروة أو من خلال صلتنا بالبشر الآخرين والذكرى التي نريد أن نتركها لديهم. فمَن عساه يستطيع لومنا إن فعلنا هذا؟ يصف أستاذ الطبّ النفسيّ الفخري في جامعة ستانفورد إيرفين يالوم هذا الوصف في كتابه «التحديق في الشمس»:

«ليس من السهل أبدًا أن يعيش المرء كلّ لحظة مفكّرًا بالموت. يشبه هذا محاولة التحديق في الشمس: لا تستطيع احتمال ذلك إلّا لحظة قصيرة».

ويقول أيضًا إنّ «فكرة الموت تنقذنا مع أنّ حسّيّة الموت تدمرنا». بهذا المعنى لا يكون قلقنا البشريّ فيما يتّصل بالموت مجرّد «حالة انزعاج» ينبغي أن نبعدها عنّا. من الممكن أيضًا أن تصير تهدئة أثر إدراكنا لحقيقة الموت أداة أساسيّة لإيجاد معنى جديدًا وغاية جديدة لأسلوب عيشنا. فحقيقة أنّنا سنموت جميعًا يمكن أن تُعرِّف المعنى الذي نعطيه للحياة وأن تساعدنا في اختيار كيف نعيشها وفق غاية أكثر حرصًا وانتباهًا. وفي الاتجاه نفسه، يمكن للمعنى الذي نضفيه على الموت أن يكون ذا أثر على حُسن حالنا اليوم (نيميير، 2005).

في الدراسة التي أجريتها على ناجيات من مرض سرطان الثدي، تحدّثْت كثيرات منهن عن تحوّلات إيجابية في الحياة نَسَبْنها إلى أنّهن قد واجهن الموت. تطلق هذه التجربة موجة خوف، لكنّها تدعوهنّ أيضًا إلى إعادة النظر في المعنى الذي ستضفيَنه على الزمن المحدود الباقي لهنّ. كما أنّ الأشخاص الذين تكون لديهم ردّات أفعال شديدة عند مواجهة صدمة يشهدون في مرحلة ما بعد الصدمة نموًّا أكبر وقدرًا أكبر من التحوّل الإيجابي في الحياة.

لكنّنا لسنا مضطرين إلى أن نقترب من الموت إلى هذا الحدّ كي نرى ما يعنيه بالنسبة إلينا. فنحن قادرون على فعل هذا من خلال «معالجة القبول والالتزام - ACT»، وذلك عن طريق استطلاع فكرة جنازتنا ودفننا، أو التفكير في أشخاص رحلوا نعتبرهم أبطالًا. هذه التمارين تدعونا إلى التفكير في العيش، ليس على الرغم من حقيقة أنّنا سنموت جميعًا، بل بسبب هذه الحقيقة. إنّ مواجهتك أسئلة عمّا تريد لحياتك أن تمثّله يمكن أن تفتح أمامك كلًّا من احتمال الاضطراب واحتمال التحوّل. صحيح أنّ هذا يمكن أن يكون مؤلمًا، لكنّ الغاية منه ليست تحمّل الألم بل تعزيز القدرة على الاختيار. على سبيل المثال، تخيّل أنّك قادر على عيش حياتك بما ينسجم مع ما هو أكثر أهميّة في نظرك. ثم تخيّل أنّك تترك نفسك تفكّر في الشكل الذي ستكون عليه تلك الحياة. إذا عشت وفقًا للمعنى والغاية اللذين اخترتهما، فكيف سيكون سلوكك اليومي؟ وما الذي سينصبّ عليه جهدك؟ وما الذي ستتخلّى عنه؟ وما الذي ستلتزم به حتى إذا رأيت احتمالًا لأن تكون غير قادر على إنجازه؟

التفكير في الموت بهذه الطريقة قادرٌ على مساعدتنا في استيضاح ما هو مهمّ الآن.

يبدو التخلّص من خوف الموت أمرًا مستحيلًا لأنّنا نعرف أنّه سيأتي. خوف مفهوم، وتوقّع منطقي. إلّا أنّ معتقداتنا غير الواقعيّة في ما يخصّ الموت تجعل ذلك الخوف المنطقيّ أشدّ وقعًا. بل يمكن أيضًا أن يبلغ ذلك الخوف حدّ إفساد حياتنا اليوميّة. قد تكون تلك المعتقدات أمرًا من قبيل «لن تكون أسرتي قادرة على الاستمرار من غيري» أو «سوف يكون ألم الموت فظيعًا».

إذا تكلّمنا على خوفنا من الموت، فسوف يستجيب أكثر الناس لذلك بأن يحاولوا تقليل خوفنا من خلال محاولة إثبات أنّه لن يحدث في وقت قريب. غالبًا ما تكون هذه المحاولات حسنة النيّة، لكنّها ليست مفيدة. فنحن جميعًا مدركون أنّ الموت سيأتي آخر المطاف، ومدركون جميعاً

أنّه يمكن أن يأتي في أيّ لحظة ومن غير سابق إنذار. عندما نحاول تفادي الخوف من الموت بأن نجعل أنفسنا في أمان منه الآن، فمن المؤكّد أنّ ذلك الخوف نفسه سوف يظهر لنا من جديد في مكان آخر عندما نرى أيّ شيء يذكرنا بسهولة انتهاء الحياة.

ما ينبغي أن نسعى إليه هو الحاجة إلى قبول عميق بحتميّة الموت، وباعتبار ذلك جزءًا من الحياة نفسها، فضلًا عن قبول حقيقة جهلنا كيف سنموت. لدى بعض الناس، تكون هاتان الحقيقتان من حقائق الحياة منبع معنى الحياة نفسها. في حين يحاول آخرون عدم التفكير بالموت، بل يحاولون العيش وكأنّ الموت لن يأتي أبدًا إذا حرص المرء على الأمان حرصًا كافيًا. نحن نتجنّب أيّ شيء ذا صلة بالموت، ونتجنّب الكلام عليه، ونتجنّب رؤيته. هذه الأنماط من السلوك التجنّبي نفسه تنشأ أيضًا حول الأمور التي نعتبرها خطيرة، ثم يزداد مستوى تقديرنا لحجم المخاطرة ازدياداً مترافقًا مع ازدياد مستوى قلقنا من الموت.

عندما يحدث هذا، يمكن لعدّة أشكال من الرهاب أن تظهر في حياتك. إذا لم تتناول مسألة الخوف من الموت تناولًا حقيقيًا، فلن تستطيع تهدئة أيّ من أشكال الرهاب إلا ويظهر محلّه رهاب آخر.

فماذا نستطيع أن نفعل إذا كنا رازحين تحت وطأة الخوف من الموت مع علمنا أن لا شكّ أبدًا في مجيئه؟ في آخر المطاف، وإذا أردنا أن نعيش حياتنا بكامل أبعادها من غير أن يُشيع خوف الموت اضطرابًا في أيامنا، فإنّ العثور على طريقة نقبل بها أنّ الموت جزء من الحياة يصير لزامًا علينا. ليس معنى القبول أن نصير راغبين في الموت، بل هو تخلٍّ عن محاولة مقاومة جزء من واقعنا لا يد لنا فيه.

ليس قبول الموت تخلّيًا عن الحياة. إنّه عكس ذلك تمامًا. قبول الموت يسمح لنا بأن نضفي على حياتنا معنى. بالمقابل، يكون إيجاد معنى في الحياة والعمل على العيش بما ينسجم مع ذلك المعنى، عاملًا يمكن أن يجعل من الأسهل علينا قبول الموت باعتباره جزءًا من تلك الحياة.

إنّ هذا قادر على تغيير طريقة عيشنا لأنّه يسمح لنا بالعيش على نحو يسترشد بقيَمنا ويقوم على المعنى. يصير في وسعنا إيلاء تلك الأمور التي تعنينا أكثر من غيرها قدرًا أكبر من الاهتمام وعيش حياة ذات غاية.

قد تجعلنا خسارة شخص نعرفه وما ينتج عن ذلك من أسى قادرين على تلمّس حقيقة أنّنا سنموت أيضًا. وإذا كان ذلك الشخص قد مات موتًا غير متوقّع، فمن الممكن أن نموت موتًا غير متوقّع مثل موته. إذًا، ما معنى هذا بالنسبة إليّ، وبالنسبة إلى حياتي؟ وما المعنى الكامن في يومي هذا؟

تغيير علاقتنا بالموت

ثمّة طرق مختلفة يتّبعها الناس من أجل تكوين إحساس بقبول فكرة الموت. كان أول من أشار إلى الطرق الثلاث المذكورة أدناه كلّ من غيثر وريكر وونغ (1988).

- **القبول التقرُّبي** – إنّ حمل معتقدات في شأن الحياة الآخرة، أو في شأن إمكانية الذهاب إلى «السماء»، يسمح للفرد بالتوصّل إلى تقبّل فكرة أنّه سيموت.
- **القبول الهروبي** – بالنسبة إلى من يعيشون معاناة كبيرة في حياتهم، يمكن أن يكون الموت مقبولًا (أو حتى مرغوبًا فيه) لأنّه يتيح راحة من تلك المعاناة، أو هروبًا منها.
- **القبول المحايد** – يقوم هذا القبول على اعتبار الموت أمرًا مرغوبًا فيه. أي أنّه لا يكون مهربًا من المعاناة، بل جزءًا طبيعيًّا من الحياة لا بدّ لنا فيه.

جرّب هذا الأمر: من الطرق التي تستخدم عادة في المعالجة النفسية تخيُّل المرء أن يكون قادرًا على كتابة نعيه بنفسه. إذا كنت قادرًا على كتابة بضعة سطور على قبرك، فما الذي أنت راغب في قوله؟ ليس هذا محاولة لتخمين ما قد يقوله الآخرون عنك، بل

هو طريقة تسمح لك باستكشاف ما تريد أن يتذكّرك الناس به. إنّ المعنى الذي تريد العيش بموجبه يبدأ منذ اليوم (هايس، 2005).

إذا كنت تجد صعوبة في هذه التمارين، فمن المستحسن أن تستعين بمعالج نفسيّ.

حاول أن تستكشف بعض معتقداتك في شأن الموت، تلك المعتقدات التي تجعلك تخشاه. إنّ لدى كلّ إنسان معتقدات كثيرة في شأن الموت إمّا أن تكون غير مفيدة له، أو ضارة. قد يكون من بين تلك المعتقدات القول إنّ الموت «غير عادل» وإنّ لا معنى لأن نموت. من الممكن أن يؤدّي هذا الاعتقاد إلى زيادة القلق والكرب عندما تُطرح فكرة الموت. يستحقّ المرء أن يستكشف ما لديه من معتقدات وأن يناقشها. إلا أنّ هذا الأمر يمكن أن يكون شديد الإثارة للمشاعر؛ وبالتالي من المستحسن أن يقوم به المرء مع شخص يثق به. قد يكون ذلك الشخص واحدًا من المعارف أو معالجًا نفسيًّا قادرًا على تقديم المساعدة.

أداة: الكتابة من أجل «تفكيك» مخاوفنا في شأن الموت

إنّ الكتابة التعبيريّة في هذا الموضوع قادرة على مساعدتنا في استكشاف خوف الموت وفهمه لأنّها تتيح لنا الابتعاد قليلًا واستيضاح أفكارنا من غير أن نفقد تسلسلها، كما تتيح لنا التوصّل إلى اكتشافات جديدة أثناء فعل ذلك. في وسعك أن تتوقف متى شئت، ثم تعود إلى إكمال المهمّة عندما تحسّ أنّك صرت مستعدًّا من جديد.

ليست مواجهة خوف الموت بالأمر السهل؛ وهنا يمكن لمعالج نفسيّ مُدرّب جيدًا أن يكون ذا أثر كبير جدًّا. أمّا بالنسبة إلى أولئك الذين لا يستطيعون الاستعانة بمعالج نفسيّ، فإنّ التواصل مع حبيب أو صديق موثوق يمكن أيضًا أن يكون أمرًا كبير الفائدة لأنّ هذا أمرٌ نواجهه جميعًا.

فيما يلي بضعة أسئلة تستطيع استخدامها في كتابة ملاحظاتك اليومية، أو أثناء المعالجة النفسيّة، أو عندما تتحدّث في الأمر مع صديق موثوق يساندك:

- ما هي مخاوفك في شأن الموت؟ وكيف تظهر لك في حياتك اليوميّة؟
- هل لديك معتقدات في شأن الموت تراها مختلفة عمّا لدى الآخرين؟ ما هي؟ ما الذي يمكن استنتاجه من هذه الاختلافات؟
- كيف ساهمت تجاربك السابقة في الفقد، أو الموت، في تشكيل معتقداتك في شأن الحياة والموت؟
- ما السلوكيات التي تتّبعها فتساعدك في الإحساس بأنّك آمن من الموت؟
- ما الذي تودّ أن تعنيه حياتك، أو أن تمثّله؟
- ما الأثر الذي تحبّ أن تتركه خلفك بعد رحيلك؟
- كيف يمكن لذلك المعنى أن يُترجم إلى أفعال وخيارات حقيقيّة تُقدِم عليها اليوم وأنت ماضٍ صوب الفصل التالي من فصول حياتك؟
- تخيّل لحظة بعيدة في المستقبل تكون فيها قد اقتربت من آخر حياتك. وتخيّل أنّك صرت في بداية تلك المرحلة. إن كنت ستنظر إليها مبتسمًا، شاعرًا بالرضا إزاء الخيارات التي أقدمت عليها وإزاء سَيْرك في الحياة في كلّ يوم من أيامك، فكيف ينبغي أن تكون حياتك الآن؟
- إن كان للفصل القادم من فصول حياتك أن يصير فترة أكثر غنى بالمعنى والغاية، فما الذي سيشتمل عليه؟
- إن كان وعيك لفكرة الموت أن يعزّز حياتك بدلًا من أن «يقلّصها» ويقلّل من شأنها، فكيف ينبغي لذلك الوعي أن يكون؟

خلاصة الفصل

- إنّ خوفنا الجماعيّ من الموت هو خوف ممّا هو معلوم وممّا هو غير معلوم.
- لدى بعض الناس، تؤدّي تجربة الاقتراب من الموت إلى نموٍّ وتطوّر وإلى تحوّل إيجابيّ في الحياة.
- ليس قبول الموت أمرًا مماثلًا للتخلّي عن الحياة وصرف النظر عنها، بل هو عكس ذلك تمامًا.
- يسمح لنا قبول الموت بإغناء حياتنا بالمعنى.

7

في الشدّة النفسيّة

الفصل السابع والعشرون

ما الفرق بين الشدّة النفسيّة والقلق؟

لقد صار كلٌّ من مصطلحَي القلق والشدّة النفسيّة واسع الاستخدام كثيرًا. صارا «تعبيريَن شاملَين» مستخدَمين من أجل مجموعة متنوّعة من التجارب. ليس بالأمر غير المألوف أن نسمع الناس يقولون إنّهم كانوا في حالة شدّة نفسيّة أدّت إلى تفاقم إحساسهم بالقلق. أو يمكن أن نسمعهم يقولون إنّهم مرّوا بحالة قلق شديد أفضت إلى شدّة نفسيّة. نتيجة هذا، هي أنّ أكثر الناس صاروا يستخدمون الكلمتين بالتبادل من أجل وصف تجارب متنوعة تنوّعًا يكاد يكون من غير نهاية. قد تصيبهم شدّة نفسيّة بسبب ضغط العمل، أو قد يصيبهم قلق لأنّهم وجدوا عنكبوتًا في الحمام. قد تصيبك شدّة نفسيّة لأنّك اضطررت إلى الوقوف طويلًا في صفّ الانتظار أمام مكتب البريد فأدّى هذا إلى تأخّرك. لكن من المحتمل أيضًا أن تتحدّث عن تعرّضك للشدّة النفسيّة نتيجة خسارتك وظيفتك وما نتج عن ذلك من صعوبة في دفع إيجار البيت. ومن الممكن أن نسمع شخصًا آخر يصف هاتين الحالتين بقوله إنّهما سبّبتا له قلقًا.

لكنّك ستلاحظ أنّ كلًّا من القلق والشدّة النفسيّة قد حظي بقسم مستقلّ من هذا الكتاب. تنشأ تجربة الشدّة النفسيّة من خلال الآليات الدماغيّة نفسها التي تنتج المشاعر والانفعالات (فيلدمان باريت، 2017). فدماغك يتلقّى من غير انقطاع معلومات آتية من جسدك تنبئه بمتطلبات العالم الخارجي فيحاول تقدير الجهد اللازم لتلبيتها. إنّه يحاول الموازنة بين متطلّبات العالم الخارجي وبين كمية الطاقة التي يستخدمها الجسم،

وذلك بغية ضمان عدم إهدار شيء من تلك الطاقة. عندما تكون حالتنا النفسيّة الداخلية مرتاحة إلى البيئة المحيطة ومنسجمة معها، فإنّنا نفسّر ذلك عادة بأنّه «مشاعر إيجابية» حتى إن كان الأمر مشتملًا على قدر من الشدّة أو التوتر. من أمثلة ذلك أن تحسّ نفسك متوتّرًا عندما تستعدّ لمباراة رياضيّة مهمّة. ولكن، عندما لا تكون «البيئة الداخلية» متوافقة مع متطلّبات العالم الخارجي، فإنّنا نصير أميل إلى أن نفسّر ذلك تفسيرًا سلبيًّا. نرى هذا عندما نكون مرهقين لكنّنا متوتّرين ولا نستطيع النّوم، أو نراه عندما نحسّ شدّة نفسيّة تجعلنا غير قادرين على التركيز على الأسئلة في امتحان أو أثناء مقابلة من أجل وظيفة جديدة. في تلك الحالات، ينشأ لدينا «توقّع» يقول لنا إنّنا غير قادرين على التلاؤم مع المتطلبات الحالية المفروضة علينا.

القلق والشدّة النفسية مرتبطان، كلاهما، بحالات «التأهب». لكنّني سأحرص في هذا الكتاب على التميز بينهما بالقول بأنّ القلق مرتبط بمشاعر الخوف وبالأفكار القلقة المبالغ فيها، تلك الأفكار التي تظهر بالترافق مع تجربة الخوف. خلافًا لهذا، فإنّ الشدّة النفسية التي تحسّها عندما تكون واقفًا في صف الانتظار أمام مكتب البريد يكون لها معنى مختلف عن معنى القلق. إذا شعرت بشدّة نفسيّة أثناء وقوفك في صف الانتظار، فقد يكون هذا لأنّ لديك موعدًا قريبًا أو أمورًا كثيرة ينبغي إنجازها في ذلك اليوم. إنّ من شأن تلك الزيادة الكبيرة في التوتّر أن تزيد تأهّبك كي تتّخذ قرارًا في شأن ما إذا كنت ستظلّ واقفًا في صف الانتظار أم أنّك سوف تعيد ترتيب أولوياتك كي تستطيع إنجاز المهام المترتّبة عليك خلال اليوم. إذا كان الإحساس «قلقًا»، فمن المرجّح أن يرتبط بأفكار قلقة وتوقّعات تقول إنّ أمرًا خطيرًا قد يقع.

من هنا، ومع أنّ آليات الشدّة النفسيّة والقلق هي نفسها، فإنّنا نتصوّرهما بطريقتين مختلفتين. إن كنت مستلقيًا في السرير وسمعت صوت تحطّم زجاج في البيت، فسوف تنشأ لديك «استجابة الشدّة النفسيّة»، لكن من المرجّح أن تعتبر ذلك الإحساس قلقًا أو خوفًا وقد تحسّ دافعًا يدعوك

إلى القتال دفاعًا عن نفسك، أو إلى الهرب. تكتسب استجابة الشدّة النفسيّة نفسها معنى مختلفًا عندما تجد نفسك في خطر البطالة أو عندما تلاقي صعوبة في تلبية متطلّبات كلّ من العمل وتربية الأطفال. أنت لا ترى في هذين الأمرين خطرًا وشيكًا لأنّك لا تستطيع أن تقاتلهما ولا أن تهرب منهما.

صحيح أنّنا بسّطنا استجابة الشدّة النفسيّة تلك إلى حالتي القتال أو الهرب، لكنّ في الواقع العمليّ طرقًا مختلفة كثيرة لتجلّي استجابة الشدّة النفسيّة. فمن الممكن أن تكون هناك اختلافات في مستوى الهرمونات التي يطلقها الجسم، وتغيّرات قلبيّة وعائية، وغير ذلك من الاستجابات الفيزيولوجية الآتية من تجارب نفسيّة مختلفة ومن دوافع سلوكية مختلفة.

نحن نحسّ شدّة نفسيّة عندما يحاول دماغنا جعلنا مستعدين لفعل أمر من الأمور. وسواء أكان ذلك الأمر استيقاظنا في الصباح أم إلقاء عرض تقديميّ أم قيادة السيارة، فإنّ الدماغ يطلق طاقة كي يزيد مستوى التأهب ويضمن أنك مستعد للاستجابة لمتطلبات تلك البيئة المحيطة مهما تكن المتطلبات. إنّ الكورتيزول، الذي نعتبره جميعًا هرمونًا توتّريًا مؤذيًا، يسهّل الإطلاق السريع للطاقة في الدّورة الدمويّة، وذلك على شكل غلوكوز. يتصارع عمل الرئتين والقلب بغية إنتاج الطاقة الضرورية من الغلوكوز والأوكسجين من أجل تغذية الدماغ والعضلات الرئيسية. عند ذلك، يتعاون كلّ من الكورتيزول والأدرينالين على مساعدة العضلات في استخدام الطاقة المتولدة على أفضل وجه. تصير عند ذلك مستعدًّا لمواجهة التحدّي الماثل أمامك. هذه هي الحالة الطبيعية لعمل الجسم السليم. تزداد حواسك حدّة وتزداد سرعة دماغك في معالجة المعلومات الواردة إليه.

عندما يطلق دماغك هذه الموارد، فهو ينتظر أن يحصل على مقابل: راحة وتغذية. لكنّه يقع في حالة من «العَوَز» عندما لا يتلقّى شيئًا من ذلك. إذا تكرّر هذا، فإنّ موارد جسدك تصير غير متجدّدة: إذا لم تنل كفايتك من

النوم، أو لم تأكل جيدًا، أو إذا كنت في شجار دائم مع زوجتك، فإنّ ذلك «العَوَز» يصير أكبر فأكبر. ومع الزمن، يصل الجسد المستنفَد إلى حالة يجد فيها صعوبة في الدفاع عن نفسه فيصير ضعيفًا أمام الأمراض.

إذا واجهك خطر يهدّد وجودك، فسوف تظهر لديك استجابة القتال أو استجابة الهرب. أمّا عندما تعيش حالة شدّة نفسيّة فهذا ليس خطرًا داهمًا. عندها، من الممكن أن تظهر لديك «استجابة التحدّي» التي تتيح لك بأن تكون على قدر التحدّي الذي يواجهك. ثمّة تشابه بين الحالتين، لكنّ إحساسك عند «استجابة التحدّي» يكون أقرب إلى التأهب للحركة أو إلى اتخاذ قرار منه إلى الخوف الشديد.

نعيش حالة «شدّة نفسيّة ترقّبية» عندما نتوقّع أن أمرًا ضاغطًا يمكن أن يظهر لنا وأن يكون ثقيلًا علينا. تعلم أنّك ستحسّ توتّرًا وكربًا في مقابلة العمل التي ستجريها الأسبوع القادم. وهذا ما يجعلك تبدأ بترقّب ذلك التحدّي قبل مجيئه. أمّا عندما تسوء الحال ونتوقع أنّنا سنواجه تحدّيًا لا نستطيع أن نكون في مستواه، فنحن نصير قلقين لأنّنا نبدأ التخوّف ممّا ستسبّبه لنا تلك الحالة من ضيق فيزيولوجي ونفسيّ. عندما تبدأ حالة الشدّة النفسيّة نتيجة خطر ماديّ فيتأهّب الجسد للحركة، تؤدّي عمليّة التحرّك وبلوغ الأمان إلى جعل الجسد يعود إلى حالته الطبيعية. أمّا إذا واصلنا إثارة تلك الاستجابة نفسها لتلك الأسباب النفسيّة، فسوف تطول حالة التأهّب الفيزيولوجي ونصير غير قادرين على استعادة الهدوء. عند ذلك، نبدأ معاناة آثار ذلك على صحّتنا الجسديّة والعقليّة وعلى سلوكنا أيضًا (سابولسكي، 2017).

خلاصة الفصل

- كثيراً ما يستخدم الناس مصطلحي «قلق» و«شدّة نفسية» بشكل تبادليّ.
- عندما نستطيع تلبية متطلبات البيئة الخارجية المحيطة بنا، يكون إحساسنا جيّدًا حتى إن انطوى ذلك على شدّة نفسيّة.
- إذا أحسسنا شدّة نفسيّة، فهذا لأنّ دماغنا يهيئنا لفعل أمر ما.
- يتيح الدماغ إطلاق طاقة من أجل زيادة التأهّب بغية الاستجابة للبيئة المحيطة.
- نتصوّر أنّ القلق استجابة قائمة على الخوف. لكنّ هذا ليس إلا واحدًا من الأشكال الكثيرة التي يمكن أن تتّخذها استجابة الشدّة النفسيّة من أجل تلبية احتياجاتك.

الفصل الثامن والعشرون

لماذا لا يكون تخفيف الشدّة النفسيّة هو الإجابة الوحيدة؟

إذا استطعنا تخفيف الشدّة النفسيّة، فهذه فكرة جيدة عمومًا. ولكن، كثيرًا ما يُطرح تخفيف الشدّة النفسيّة في الحياة من حيث هو حلّ لإدارتها. أنا لا أجد هذه الفكرة مريحة. والسبب الأول هو أنّ هذا تعبير غامض لا يعلم أحد حقًّا ما يفعل به؛ والسبب الثاني هو أنّ ثمّة مسبّبات كثيرة للشدّة النفسيّة لا نستطيع تغييرها.

ففي حين تكون بعض حالات الشدّة النفسيّة في حياتنا ناجمة عن حالات نختارها بأنفسنا (الشدّة التي تسبق مباراة رياضيّة أو التي ترافق الاستعداد لمناسبة كبيرة، كزفاف مثلًا)، فإنّنا نواجه حالات شدّة نفسيّة كثيرة تكون مفروضة علينا. قد يحسّ ضغطًا نفسيًّا كبيرًا ملاكم يدخل الحلبة، لكن من الممكن أيضًا أن يحسّ ذلك الضغط النفسيّ الكبير شخص يدخل المستشفى كي يستلم نتائج تحليل طبيّ. وقد تمرّ بذلك عندما تراجع حساباتك المالية فتدرك أنّك يمكن أن تخسر بيتك. هذه لحظات تولّد استجابات شدّة نفسيّة كبيرة جدًّا تكون محتاجة إلى أدوات يستخدمها المرء على الفور حتّى يستطيع التعامل مع الوضع بأفضل ما يمكن من طرق صحيّة ناجعة.

لدينا نحن البشر علاقة حبّ/ كره مع الشدّة النفسيّة. نحبّ الانفعال الذي نعيشه مع أفلام الرعب أو في سيارة مسرعة. ونحن نختار عيش هذه الذروة في استجابة الشدّة النفسيّة ونترقّبها بحماسة شديدة. قد نحسّ أنّنا

فقدنا السيطرة على الموقف، لكنّنا نعلم أنّ هذا لا يدوم إلا لحظات. نحسّ خوفًا، لكنّنا نكون واثقين من أنّ هذا لن يقتلنا. ثم إنّ لدينا قدرة على إيقاف تلك التجربة في أيّ وقت. تصير الحياة مضجرة إذا كانت الشدّة النفسيّة قليلة جدًّا. قدر كافٍ منها يجعل الحياة جذّابة، ممتعة، متحدّية. لكنّ تلك المزايا كلّها تضيع إذا زادت الشدّة النفسيّة كثيرًا (سابولسكي، 2017). نحن في حاجة إلى توازن دقيق بين أمرين اثنين: المغامرة والقدرة على التوقع.

تمامًا مثلما تكون تلك المشاعر غير سيّئة كلّها، فإنّ الشدّة النفسيّة ليست سيّئة كلّها. فهي ليست ضعفًا في عقلنا أو جسدنا، وليست خللًا، بل هي سلسلة إشارات نستطيع استخدامها كي نفهم ما نحن في حاجة إليه.

إنّ للشدة النفسيّة آثارًا إيجابية على المدى القريب. وذلك أنّ إطلاق هرمون الأدرينالين أثناء استجابة الشدّة النفسيّة مفيد في مكافحة العدوى البكتيرية والفيروسية في الجسد. إنه يزيد معدل نبضات القلب، ويشحذ الوظيفة المعرفيّة، ويوسّع حدقتي العينين. ومن شأن هذا كلّه أن يساعدك في تضييق مجال تركيزك وفي تقييم البيئة المحيطة بك وفي الاستجابة لها بحيث تتلاءم مع ما تفرضه عليك من متطلبات.

تقودنا النظرة العامّة الشائعة إلى الاعتقاد بأنّ الشدّة النفسيّة آلية بقاء عتيقة لم تعد ضرورية لنا الآن. وهذا ما يجعلنا نظنّ عندما يبدأ ظهور آثارها –خفقان القلب وتعرّق اليدين– أنّنا نفشل في التلاؤم أو أنّ جسدنا يخذلنا. يظنّ الناس أنّها خلل في نظام الجسم أو علامة على اضطراب ينبغي التخلص منه. لكنّ القصة ليست «بيضاء وسوداء» إلى هذه الدرجة. فالشدّة النفسيّة ليست ضارّة على الدوام، وما من حاجة إلى أن نجعل التخلّص منها هدفًا دائمًا لنا.

يكشف لنا العلم عن مخاطر الشدّة النفسيّة، لكنّه يقدّم إلينا أيضًا قصّة «أكثر اكتمالًا» عن وظيفتها وكيف نستطيع استخدامها لمصلحتنا، وكذلك فهو يبيّن لنا الطريقة السليمة في تغذية أجسادنا وعقولنا كي نمنع الشدّة النفسيّة من أن تشكّل خطراً علينا.

عندما تحسّ علامات الشدّة النفسيّة وأنت تبدأ عرضًا تقديميًا في العمل أو في المدرسة، فمعنى هذا أنّ جسدك يساعدك في الوصول إلى أداء أفضل. في تلك الحالات، لا نكون في حاجة إلى استرخاء وهدوء تامّين: نريد أن نكون يقظين وأن يكون تركيزنا واضحًا حتى نتمكن من تحقيق الهدف الذي نعمل من أجله في تلك اللحظات. ما لا نريده هو أن تكون الشدّة النفسية كبيرة جدًّا بحيث يصير لها أثر ضارّ على أدائنا أو بحيث تدفعنا إلى الهرب وتجنُّب الموقف كلّه. يتمثل أساس الإدارة السليمة للشدّة النفسيّة في تعلّمنا كيف نخفّضها عندما لا نكون في حاجة إليها وكيف نزيدها عندما تدعو الحاجة إلى ذلك.

لا نستطيع الفصل بين الشدّة النفسيّة وبين الحياة التي لها معنى. فمهما تكن القيم الموجودة لديك، فإنّ وصولك إلى كلّ ما تسعى إليه وتعمل من أجله يتطلّب قدرًا من الشدّة النفسية. إنّ استجابة الشدّة النفسيّة أداة رئيسية تمكّننا من بلوغ أهدافنا. وغالبًا ما تكون الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إلينا هي نفسها الأمور التي من المحتمل أن تسبّب لنا قدرًا من الشدّة النفسية. عندما يكون الأمر مهمًّا، فهذا يعني أنّه يستحقّ العمل من أجله. نرى إذًا أنّ عيش حالة من الشدّة النفسية ليس مؤشرًا على وجود مشكلة وليس علامة على اعتلال صحيّ. فمن الممكن أيضًا أن يكون انعكاسًا لحياة نعمل فيها من أجل أمور تهمّنا كثيرًا، حياة لها غاية ولها معنى. إذا استطعنا تعلّم كيفيّة استخدام الشدّة النفسية لما فيه مصلحتنا بحيث نخفّض شدّتها عندما نريد ذلك، فسوف تصير أداة بالغة القيمة بالنسبة إلينا.

خلاصة الفصل

- ليست الشدّة النفسية سيّئة دائمًا، فمن الممكن أيضًا أن تكون أداة كبيرة القيمة بالنسبة إلينا.
- إنّ تعلّم كيفيّة استعادة القوى بعد فترة من الشدّة النفسيّة أمر أكثر واقعيّة من محاولة إلغائها.
- الشدّة النفسية تساعدك في الأداء وفي إنجاز ما هو مهمّ بالنسبة إليك. لكنّنا لسنا مصمَّمين بحيث نستطيع أن نكون في حالة دائمة من الشدّة النفسيّة.
- نحن في حاجة إلى الشدّة النفسيّة من أجل حياة فيها مرح وفيها تحدٍّ، لكنّ فوائدها تضيع إذا ازدادت كثيرًا.

الفصل التاسع والعشرون

عندما يصير التوتّر الجيّد سيّئًا

عندما تكون استجابة التوتّر محدودة، قصيرة الأمد فهي جيّدة. أمّا عندما تسبّب ظروف حياتنا توترًا لا نستطيع تغييره، أو لا نعرف كيف نخفّضه، فإنّ الجسد يصير غير قادر على استعادة قواه. تخيّل أنّك تقود سيارة بسرعة كبيرة مع إبقائها على السرعة الثانية: لن تستطيع المواصلة طويلًا قبل الإضرار بالمحرك.

عندما يستمرّ التوتّر زمنًا طويلًا، يميل الدماغ إلى العودة إلى سلوكه المعتاد الذي يتطلّب قدرًا أقلّ من الطاقة. وهذا ما يسيء إلى قدرتنا على التحكّم باندفاعاتنا أو تذكّر المعلومات أو اتّخاذ القرارات. ومع مرور الوقت، يتأثّر نظامنا المناعيّ. فعلى المدى القصير، يزوّد الأدرينالين النظام المناعي بـ«دفعة» فيساعده في مكافحة البكتيريا والفيروسات. أمّا على المدى البعيد، فإنّ فرط إنتاج الأدرينالين واضطراب مستويات الكورتيرول علامتان مرتبطتان بقصر العمر المتوقّع (كوماري وآخرون، 2011). عندما «يدفع» الأدرينالين نظامنا المناعيّ مرات متكرّرة خلال فترة طويلة من التوتّر المزمن ثم يتوقّف التوتّر وينخفض مستوى الأدرينالين، فإنّ أداء نظام المناعة ينخفض أيضًا. لهذا السبب، نسمع عن أشخاص بذلوا جهدًا كبيرًا على مدار الساعة، وذلك طيلة شهور كثيرة؛ لكنّهم مرضوا على الفور عندما توقّفوا عن العمل كي يمضوا فترة إجازة.

يُستخدم مصطلح «الاستنفاد» في وصف الاستجابة للتوتّر المفرط الذي يدوم زمنًا طويلًا أثناء العمل. على أنّ العمل ليس بالحالة الوحيدة

التي يمكن أن تجعلنا نُصاب بـ«الاستنفاد». فمن الممكن أيضًا أن يصل إلى هذه الحالة من يعتنون بالآخرين أو يربون أطفالًا أو يقومون بأعمال تطوّعيّة.

كثيرًا ما يصف الناس هذه الحالة فيقولون إنّهم يحسّون استنفادًا ونضوبًا انفعاليًّا كأنّهم صاروا من غير أيّ موارد لديهم. قد يلاحظون إحساسًا بالانفصال عن البشر الآخرين، أو حتى عن أنفسهم. وكثيرًا ما يقولون إنّهم صاروا مفتقرين إلى الكفاءة في العمل أو في البيت ولم يعودوا يعيشون ذلك الإحساس بالإنجاز الذي كانوا يعيشونه في ما مضى.

يحدث «الاستنفاد» عندما تتكرّر كثيرًا استجابة التوتّر ذات الشدّة المنخفضة، وذلك على امتداد فترة طويلة من الزمن من غير توفُّر فرصة كافية للراحة واستعادة القوى. عادةً ما يكون هناك اختلال مزمن لدى الإنسان فيما يتّصل بواحد ممّا يلي:

1 – **التحكّم** – عيشك في وضع لا تمتلك فيه الموارد الكافية لتلبية المتطلبات التي تواجهك.

2 – **العِوَض** – قد يكون العوض ماليًّا أو قد يكون تغيّرًا إيجابيًّا في العمل. لكن من الممكن أيضًا أن يكون على شكل إحساس بالاعتراف والقيمة الاجتماعيين، سواء أكان هذا ضمن بيئة العمل أم في أيّ مكان آخر.

3 – **العِشْرة** – نقص في التفاعل البشريّ الإيجابيّ وفي إحساس المرء بأنّه يتلقّى مساندة اجتماعيّة أو بأنّه ينتمي إلى محيطه.

4 – **الإنصاف** – عندما يشعر المرء بنوع من عدم المساواة، وذلك فيما يتّصل بأيّ واحد من العوامل المذكورة في هذه القائمة. وأيضًا، إذا كان هناك من تُلبّى احتياجاتهم أكثر من غيرهم أو تقع عليهم متطلّبات أكثر من غيرهم.

5 – **القيم** – عندما يكون ما تواجهه من متطلبات في تعارض مباشر مع قيمك الشخصية.

لكن واضحين: إنّ «الاستنفاد» مشكلة صحيّة خطيرة. وعلى كلّ من يظنّ أنّه يعيش حالة استنفاد أن يحاول العثور على حلّ في أسرع وقت ممكن. لكن علينا أيضًا أن نكون واقعيين لأنّ ثمّة أمورًا يستطيع الإنسان أن يقول فيها «لا» أو أن يبعدها عنه (من قبيل رفض تولّي مهمّة إضافيّة بعد أسبوع من العمل المتواصل)، لكنّه لا يستطيع فعل ذلك في حالات أخرى يتعذّر تفاديها (من قبيل المرض أو الضغوط المالية أو انهيار علاقة عاطفيّة أو تأجّج كبير للمشاعر).

عندما تكافح حتى يكون لك سقف فوق رأسك، وحتى تطعم أطفالك كلّ يوم، وتجد نفسك مضطرًّا إلى العمل في وظيفتين معًا، وتحاول فوق ذلك أن تكون أبًا جيّدًا (أو أمًّا جيدة)، فأنت غير قادر على إبعاد التوتر عن حياتك ولا على التمتّع بفترة من الكسل عند الصباح ولا على الاستعانة بالتأمّل أو باليوغا. ولكن، ما من ضرورة لأن يكون التّعامل السليم مع «الاستنفاد» من خلال واحد من هذه الأمور. إنّ تعايش المرء مع متطلّبات كبيرة وما ينجم عنها من توتّر ومواصلته الاهتمام بصحّته مسألة توازن يمكن أن يميل أحيانًا إلى هذا الجانب أو ذاك. ما من حلّ سحريّ قادر على إصلاح كلّ شيء. وما يصلح لمساعدة واحد من الناس في التوصّل إلى ذلك التوازن قد لا يكون أمرًا واقعيًّا بالنسبة إلى شخص آخر.

عندما لا نستطيع خفض شدّة التوتر، أو عندما تقع علينا أعباء كبيرة على امتداد فترة طويلة من الزمن، فمن الممكن أن يصير التوتّر حالة مزمنة. تختلف علامات التوتر من شخص إلى آخر، لكنّني سأذكر هنا عددًا منها.

علامات التوتّر المزمن على المدى البعيد:

- اضطرابات النوم المتكرّرة.
- تغيّرات في الشهية.
- كثرة حالات الهياج وسرعة الانزعاج ممّا يمكن أن يكون له أثر سلبيّ على العلاقات.

- مشكلات في التركيز على المهام.
- مشكلات في «نسيان كلّ شيء» والاستراحة قليلًا حتى عند الوصول إلى حالة من الإرهاق الشديد.
- حالات مستمرّة من الصداع أو الدوار.
- ألم وتوتّر في العضلات.
- مشكلات في المعدة.
- مشكلات جنسيّة.
- اعتماد متزايد على سلوكيّات إدمانيّة كالتدخين أو الشرب أو الإكثار من الطعام.
- إحساس المرء بأنّ ذلك التوتّر قد صار طاغيًا إلى حدّ يجعله يتجنّب أسباب التوتّر الصغيرة الأخرى التي يستطيع التعامل معها في الأحوال العاديّة.

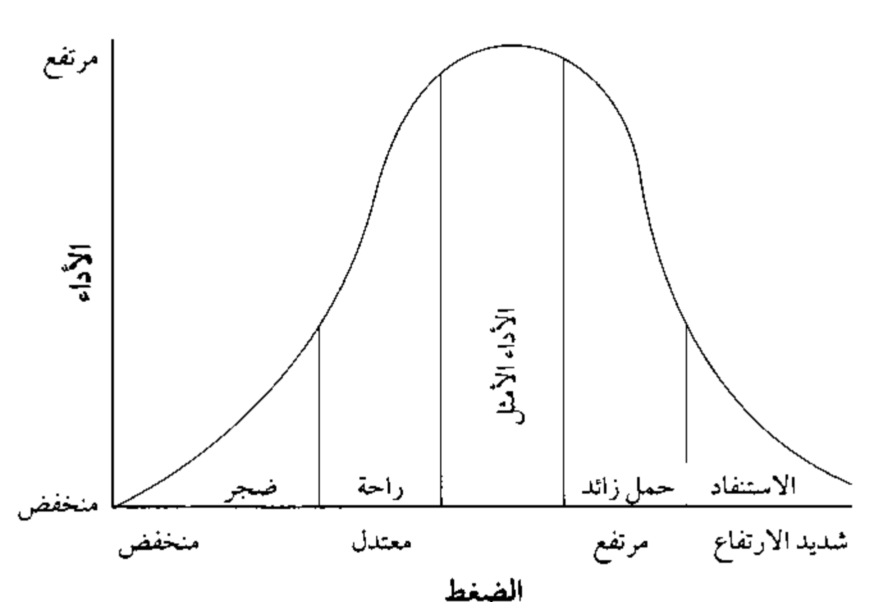


جرّب هذا الأمر: إذا ظننت أنّك تمرّ بحالة من «الاستنفاد»، حاول الإجابة عن الأسئلة التالية. ثم امضِ بعض الوقت في التفكير في إجاباتك وما تعنيه بالنسبة إليك. هناك تدابير معروفة للتعامل مع «الاستنفاد» (كريستنسن وآخرون، 2005؛ ماسلاش وآخرون، 1996)، لكنّك تظلّ الشخص الأكثر خبرة في ما تعانيه وتعيشه.

إنّ تفكيرك في كيفيّة تأثير وضعك الحالي على صحّتك قادر على مساعدتك في معرفة متى يصير التغيير ضروريًّا.

- هل يتكرّر كثيرًا إحساسك بأنّك مستنفد؟ عندما تستيقظ في الصباح، هل يرهقك التفكير في كلّ ما يتعيّن عليك إنجازه في يومك؟
- عندما يسنح لك وقت فراغ، هل تكون لديك طاقة باقية كي تستمتع به؟
- هل تحسّ أنّك معرّض دائمًا للإصابة بالأمراض؟

- هل تحسّ نفسك قادرًا على التعامل مع المشكلات عند ظهورها؟
- هل تحسّ أنّ ما تبذله من جهود وما تحقّقه من إنجازات يتمتّع بقيمة حقيقيّة؟



الشكل رقم 9: منحنى التوتر. يساعدك قدر بعينه من التوتر، أو الضغط، في تقديم أداء أمثل. إذا تجاوزت ذلك، فسوف ينخفض مستوى الأداء.

يجري التواصل بين الدماغ والجسد في الاتجاهين. يعني هذا أنّ الجسد الذي يظلّ في حالة من التوتّر تستمرّ فترات طويلة يبعث برسائل مستمرّة عن وضعه تؤدّي إلى حدوث تغيّرات في الدماغ من خلال تعامله مع تلك «الأنباء» ومحاولته «تنظيم» أداء الجسد. هذا ما يجعل التوتّر مؤذيًا جدًّا للصحّة الجسديّة وللصحّة العقليّة على حدٍّ سواء. إنّ له أثره على كلّ جزء منك (ماك إيوان وغيا ناروس، 2010).

في عمليّة التوازن الرامية إلى تدبير التوتّر واستخدامه لمصلحتنا مع المحافظة على صحّتنا، نكون في حاجة إلى أن نوازن بين المتطلّبات وبين

تجديد الطاقة. كلّما ازدادت المتطلّبات الواقعة علينا، صرنا في حاجة أكبر إلى تجديد الطاقة. فكلّما انصبّ في الدلو مزيد من التوتّر، صار الدلو في حاجة إلى مزيد من فتحات التفريغ كي يظلّ سليمًا وكي يستطيع التعامل مع المتطلبات المتواصلة.الأمر الحسن هو أنّنا قادرون على إنقاص أثر التوتر على الجسد من خلال بضع أدوات بسيطة سوف يأتي الكلام عليها في الفصل التالي.

خلاصة الفصل

- تكون استجابة التوتّر في أفضل أحوالها عندما تستمرّ أمدًا قصيرًا.
- يشبه التوتر المزمن محاولتك قيادة السيارة بسرعة كبيرة وهي على السرعة الثانية. لن يطول الأمر قبل أن يلحق الضرر بالمحرك.
- ليس الاستنفاد مشكلة مقتصرة على مكان العمل.
- ما من حلّ سحريّ صالح لكلّ شيء. فالتوازن المناسب لواحد من الناس يمكن أن يكون أمرًا غير واقعيّ بالنسبة إلى شخص آخر.
- إذا ظهرت عليك علامات الاستنفاد، فعليك أن توليها اهتمامك وأن تستجيب لها بأن تبدأ الآن تلبية احتياجاتك.

الفصل الثلاثون

اجعل التوتّر يعمل لمصلحتك

في القسم الذي تناول مسألة الخوف، تحدّثت عن استخدام أساليب التحكّم بالتنفس من حيث هي طرق سريعة لتهدئة الجسد والعقل. هذه الأساليب صالحة عند التعامل مع التوتّر أيضًا. إنّ لتنفسك أثرًا مباشرًا على معدل نبض قلبك وعلى مستوى توتّرك أو هدوئك. عند الشهيق، ينخفض الحجاب الحاجز فيفسح متّسعًا في الصدر يسمح للقلب بأن «يتمدّد أكثر» وبأن يخفّض معدّل تدفق الدم. عندما يتلقّى الدماغ معلومات عن هذا الأمر، يرسل إلى القلب إشارة تأمره بأن يزيد سرعة خفقانه.

أمّا عند الزفير، فإنّ الحجاب الحاجز يرتفع إلى الأعلى بحيث يصغر الحيز المتاح للقلب فيجري الدم بسرعة أكبر. هذا ما يجعل الدماغ يرسل إلى القلب إشارة تأمره بأن يبطئ.

- عندما يكون الزفير أطول زمنًا وأكثر قوّة من الشهيق، يتباطأ معدل نبضات القلب ويهدأ الجسد.
- عندما يكون زمن الشهيق أطول من زمن الزفير، يتسارع القلب ونصير أكثر تأهّبًا ونشاطًا.

من هنا، فإنّ من الطرق السريعة جدًّا لبدء تهدئة استجابة التوتّر أن نجعل الزفير أطول زمنًا وأكثر قوّة من الشهيق.

تجدر الإشارة إلى أنّ الغاية من استخدام أساليب التنفس عندما تحسّ أنّ التوتّر قد طغى عليك ليس الانتقال من حالة الهيجان أو القلق إلى حالة من الاسترخاء. فعندما تواجهنا متطلّبات العالم الكثيرة، لا بدّ لنا من البقاء

متأهّبين. عندما تستخدم أسلوب التنفّس هذا، ستلاحظ أنّ قدرة عقلك على التفكير الواضح وعلى حلّ المشكلات تصير أكبر من ذي قبل. بهذا المعنى، نحن لا نحاول جعل «ذلك كلّه» يذهب عنّا، ولا نحاول الوصول إلى حالة من الاسترخاء التامّ، بل نريد أن نجعل أنفسنا في أفضل حالة ممكنة تسمح لنا بالاستفادة من مزايا استجابة التوتّر (ومنها التأهّب) وبخفض شدّة ما يرافق التوتّر من سلبيات (كالقلق أو الإحساس بأنّنا قد غُلبنا على أمرنا).

وإذا أحببت تخصيص مزيد من الوقت لممارسة الاسترخاء، أو إذا كنت مهتمًّا باستخدام أسلوب التحكّم بالتنفس، ففي مقدورك أن تطبّقه خلال فترات زمنيّة أطول كي تصل إلى تلك الحالة الجسديّة المعروفة باسم الاسترخاء العميق. يصير هذا ممكنًا عندما يتاح لك متّسع من الوقت من غير وجود ما يلهيك ومن غير وجود متطلبات آنية أو أيّ أمر آخر يشغلك، فتصير قادرًا على استخدام طريقة «فترات الزفير الطويلة» أو غيرها من أساليب الاسترخاء، كي تساعدك في الوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة. أمّا عندما تكون في مواجهة متطلّبات آنيّة وتريد أن تحقّق أداء جيدًا، فإنّ أسلوب التنفس هذا خيار جيّد من أجل مساعدتك في تجاوز تلك اللحظة بنجاح.

الالتفات إلى الآخرين

أنا واثقة من أنّ معظم الآباء والأمهات يمرّون بحالة الاستلقاء في الفراش والتفكير في ما يمكن لهم فعله في حالة نشوب حريق في البيت. يفكّر المرء في كلّ سيناريو محتمل لإبعاد أطفاله عن الحريق في أسرع وقت ممكن. فكيف ينسجم هذا مع الحالة النفسية التي دعوناها «قاتل أو اهرب»؟ إنّ «قاتل أو اهرب» لا تحكي القصة كلّها. وذلك أنّ التواصل مع الآخرين وحمايتهم هو، بدوره، جزء من غريزة البقاء مثله مثل الغريزة التي تدفعنا إلى مكافحة الحريق أو إلى الهرب منه. ثمّة حالات من التوتّر يمكن

أن تقودنا إلى سلوك أميَل إلى الأنانية، لكن ثمّة سيناريوهات أخرى تقودنا إلى سلوك فيه قدر أكبر من الاهتمام بأمر الآخرين.

تبيّن الدراسات أيضًا، أنّنا عندما نركّز على الاهتمام بالآخرين في أوقات التوتّر والشدّة، فإنّ هذا يغيّر كيمياء دماغنا بطريقة تُنتج فيه مشاعر الأمل والجرأة (إيناغاكي وآخرون، 2012). بل إنّ هذا يساعدنا أيضًا في حماية أنفسنا من الآثار الضارّة للتوتّر المزمن الذي يستمرّ زمنًا طويلًا. من هنا، يصير الاهتمام بأمر أشخاص آخرين منبعًا للقوّة والثبات (ماك غونيغال، 2012). هذه الاستجابة للتوتّر التي يمكن أن نسميها «اعتنِ واهتم» يمكن أن تكون قد نشأت لدى الإنسان من أجل حماية الأطفال؛ إلا أنّ استجابة التوتّر أمر عام موجود لدى الجميع ممّا يعني أنّنا نستطيع «تطبيق» مشاعر الجرأة نفسها على أيّ سيناريو يواجهنا. إنّ التواصل مع الآخرين يعيننا على التّعافي من حالة التوتر.

إنّ العزلة الاجتماعية في حدّ ذاتها تضع الدماغ والجسد تحت وطأة توتّر كبير. في حين أنّ تحية من نحبّهم والانخراط الواسع في العلاقات مع الناس يخفّفان آثار التوتر على المدى القريب وعلى المدى البعيد أيضًا.

الأهداف

ثمّة قدر كبير جدًّا ممّا نصادفه (في ميدان التطوير الذاتي خاصة) له صلة وثيقة بأن يكون المرء في أحسن أحواله وبأن يتميّز عن الآخرين، أو حتى بأن يكون استثنائيًّا. إنّ من أول الأسئلة التي تسمعها عندما تلتقي شخصًا للمرّة الأولى سؤال «ما عملك؟». هذا سؤال طبيعي؛ لكنّه يعكس تركيزنا على العمل وعلى المسارات المهنية. فعادة ما توضع أهداف الحياة انطلاقًا من منظور تنافسيّ حيث يسعى كلّ فرد جاهدًا إلى إثبات نفسه وإثبات قدراته من خلال «رموز الإنجاز». لقد صرنا مقتنعين بأنّ السعادة تأتي بعد أن يصبح المرء «استثنائيًّا». ويكون على من يرون غير هذا أن يعانوا كثرة من حالات «استنفاد القوى» وأزمات الصحّة العقليّة.

إلا أنّ العلم قد بدأ تفكيك هذه الخرافة. فالأشخاص الذين يبنون حياتهم على أهداف متركّزة على الذّات يكونون أكثر تعرّضًا للإصابة بالاكتئاب والقلق والوحدة. أمّا من يبنون أهدافهم انطلاقًا من شيء أكبر من الذات، فهم أميل إلى الإحساس بمزيد من الأمل والإلهام والحماسة، وهم يعيشون قدرًا أكبر من الرضا والارتياح (كروكر وآخرون، 2009). بطبيعة الحال، يمرّ كلّ منّا بأوقات يركّز فيها على ذاته، وبأوقات أخرى يركّز فيها على أهداف تتجاوز ذاته. إنّ لدينا قدرة على الانتقال بين هاتين الذهنيتين، وهي قدرة بالغة الأهمية. يكفي أن تمضي وقتًا قصيرًا في التفكير في خيارات وأعمال يمكن أن تخدم قضيّة أكبر حتّى تتغيّر كيفيّة إحساسنا بالتوتر. فعندما نركز على سؤال «كيف يمكن لأفعالنا -كبيرة أو صغيرة- أن تفيد الآخرين؟»، تصير استجابة التوتّر لدينا أقل شدّة عندما نمرّ بأوضاع صعبة تواجهنا بمتطلبات كثيرة (آبلسون وآخرون، 2014).

إذًا، فما معنى هذا في العالم الحقيقي؟ عندما نبذل خلال حالات التوتر جهدًا واعيًا كي نقيم صلة بين ما نفعله وبين قيَمنا وكي نُحدِث تغيّرًا مفيدًا للآخرين، نجد أنّ التلاؤم مع حالة التوتر قد صار أكثر سهولة. إنّنا نغير معنى كفاحنا في مواجهة الصعوبات بطريقة تخلق لدينا حافزًا يدعونا إلى الثبات بدلًا من الهرب وتجنّب التوتر. يصير الامتحان أقلّ رهبة لأنّه لا يعود إثباتًا لقيمتنا الذاتية. وتصير قيمتنا الذاتية جزءًا أصيلًا من جهودنا الرامية إلى إحداث تغيير نافع.

جرّب هذا الأمر: كيف تنتقل من التركيز على الذات إلى شيء أكبر

عندما تجد أنّك واقع في حالة توتّر وتلاحظ دافعًا يدعوك إلى الهرب أو التجنّب، خصّص بعض الوقت للعودة إلى «التأكّد من القيَم» اطرح على نفسك أسئلة من قبيل:

- ما مدى انسجام هذا الجهد أو هذا الهدف مع قيَمي؟

- ما طبيعة المساهمة التي أودّ تقديمها؟
- ما التغيير الذي أودّ إحداثه بالنسبة إلى الآخرين من خلال ما أفعله؟
- ما الذي أريد أن أعبّر عنه من خلال هذا؟ وما معنى عملي بالنسبة إليّ؟

أداة: استخدام التأمّل للتعامل مع التوتّر

ليس التأمّل نظام معتقدات أو بدعة من بدع الزمن الحديث. إنّه أسلوب وجد العلم أنّ له أثرًا كبيرًا على الدماغ وعلى «جودة الحياة». يواصل العلماء اكتشاف المزيد من تفاصيل هذه العملية؛ لكن من المعروف الآن أنّها تُغيّر تركيبة وأداء الدماغ بطرق تساعدنا في تخفيف التوتّر وفي تطوير قدرتنا على تنظيم مشاعرنا وانفعالاتنا.

عندما نكون تحت تأثير التوتّر، يكون ذلك عادة في فترات لا تتيح لنا إلا وقتًا محدودًا للراحة. إنّ «يوغا نيدرا» طريقة في التأمّل تولّد استرخاء وراحة عميقَيْن. وهي طريقة بسيطة كثيرًا ما تستخدم في تسجيلات «التأمّل الموجَّه» الصوتية التي تأخذ بيدك عبر تمارين إدراكيّة (من قبيل التركيز على التنفس وعلى مناطق بعينها من الجسد). في السنوات الأخيرة، تزايد اهتمام الباحثين بهذه الطريقة التي تَبيّن لهم أنّها قادرة على تخفيف التوتّر (بورشارد وآخرون، 2012)، وأنّها تحسّن النوم (أميتا وآخرون، 2009) وتؤدّي إلى زيادة الارتياح العام عند الإنسان. تبلغ مدّة معظم تمرينات التأمّل الموجّه ثلاثين دقيقة. إلا أنّ الأبحاث الحديثة التي تناولت تمارين تأمّل تستمرّ إحدى عشرة دقيقة تبيّن أيضًا أنّ «جرعات» قصيرة من يوغا نيدرا قادرة على المساعدة في تخفيف التوتر، وذلك لدى الأشخاص الذين لا يستطيعون تخصيص وقت أطول للتأمّل (موسزيك وآخرون، 2020).

فعندما تكون متطلبات العالم كثيرة، ويكون الوقت المتاح محدودًا،

يصير استخدام الاستراحات القصيرة للاستفادة من طريقة يوغا نيدرا خيارًا أفضل كثيرًا من قضاء عشر دقائق في تصفّح وسائل التواصل الاجتماعيّ.

ليس التأمّل دواء صالحًا لكلّ شيء. فعلى غرار التمرينات الرياضية، هو واحدة من الأدوات الفعالة المتوفرة لنا. إنّ للتأمّل أنواعًا مختلفة كثيرة، لكنّ هذه بعض الطرق التي أجريت عليها دراسات علمية:

- التأمّل القائم على التركيز الذهني. تلقى هذه الطريقة ترويجًا واسعًا، ويتمّ تعليمها على أنّها جزء من الأساليب العلاجية النفسيّة. وهي قائمة على تعليم مهارة ذهنية متمثّلة في المحافظة على التأهّب إزاء اللحظة الحاضرة ومراقبة الأحاسيس من غير إطلاق أحكام عليها ومن غير الوقوع في أسرها. إنّها أداة عظيمة يمكن استخدامها في اللحظة المعنيّة كي تساعدنا في التعامل مع التوتّر ومع ما نعيشه من مشاعر. فهي تزيد قدرتنا على إبعاد الذهن عن التفكير في الماضي أو المستقبل بحيث يكتفي بملاحظة التجارب الحاضرة ومراقبتها من غير ربطها بما يرتبط بها عادة من معان وأحكام.
- التأمّل الذي يستخدم صورًا أو عبارات (كلمة أو عبارة لها معنى أو أهمية بالنسبة إليك) أو يستخدم أشياء أخرى لمساعدة المرء في تركيز انتباهه.
- التأمّل الموجَّه الذي يساعدنا في تنمية التعاطف واللطف.

لا يعني ما سبق أن تحيط نفسك بالشموع أو أن تمضي نهارك كلّه في التأمل. إنّه يعني الانتباه إلى اللّحظة الحاضرة ومراقبة المشاعر والأحاسيس التي تأتي وتذهب، وذلك من غير أن يقع المرء أسير تلك الأحاسيس ومن غير أن يحاول مقاومتها. وهو يعني بقاء المرء منفتحًا على التجارب وبقاءه مهتمًّا بمعرفتها من غير إطلاق أحكام ومن غير تعجّل إضفاء معنى عليها. يتيح لنا التأمّل ممارسة التركيز الذهني بطريقة منتظمة. فكما نتعلّم قيادة السيارة من خلال دروس القيادة إلى أن يصير الأمر غريزيًّا لدينا، نرى أنّ ذلك نفسه يصحّ على تعلّم ممارسة التركيز الذهني من خلال التأمّل.

فسواء أكنت ممّن يمارسون التأمّل لكنّك تريد جعل تلك المهارات جزءًا من نشاطاتك اليومية أم كنت تعاني صعوبة في التأمّل لكنّك راغب في أن تحرز قدرًا أكبر من التركيز الذهني، فها هي بضع طرق تستطيع من خلالها وضع التركيز الذهني موضع التطبيق:

المشي المنتبه

- ابدأ بأن تلاحظ الأحاسيس في أسفل قدميك. ما الذي تحسّه عندما تمسّ قدماك الأرض؟ لاحظ حركة القدم عندما ترتفع عن الأرض وتنتقل إلى الأمام، ما الزمن الذي يستغرقه تماس القدم مع الأرض؟
- لاحظ حركات ذراعيك أثناء سيرك. لا تحاول تغيير أيّ شيء فيها... لاحظها فقط. وسع انتباهك بحيث تلاحظ حالة جسدك كلّه وكيف يكون إحساسك وأنت تدفع به إلى الأمام. لاحظ أجزاء الجسد التي لا بدّ لها من الحركة كي تساهم في هذه العملية وأجزاء الجسد التي لم تساهم بها حتى الآن.
- وسّع انتباهك أكثر بحيث تركّز على الأصوات التي من حولك. حاول تمييز الأصوات التي قد لا تلاحظها عادة، واحرص في كلّ مرة على أن تلاحظها من غير أن تتّخذ موقف «من يصدر أحكامًا».
- كلّما شتّ ذهنك وبدأ يحكي لك أمورًا أخرى، أعده برفق للانتباه إلى تجربة المشي التي تعيشها في هذه اللحظة.
- لاحظ كلّ ما تستطيع رؤيته أثناء سَيرك... الألوان والخطوط والتشكيلات وتغيّر إدراكاتك البصرية مع حركتك.
- أثناء تنفّسك، ركّز انتباهك على درجة حرارة الهواء وعلى أيّ روائح تشمّها، وكذلك على أيّ روائح تشمّها عادة لكنّها الآن غائبة.

الاستحمام المنتبه

بالنسبة إلى كثير منّا، يكون وقت الاستحمام الصباحي فترة ينكبّ فيها

ذهننا على تخطيط يومنا وعلى القلق في شأن كلّ ما علينا فعله أو على الخوف من تلك اللحظة التي نخرج فيها من تحت تيّار الماء الحار كي نبدأ نهارنا. لكنّ هذه الدقائق القليلة التي نمضيها في الاستحمام يمكن أن تكون فرصة عظيمة لممارسة التركيز الذهني. ثمّة معلومات حسّية كثيرة تبدو غير معتادة بالمقارنة مع بقية أجزاء اليوم. ومن هنا، يجد بعض الناس أنه من الأسهل عليهم البقاء في اللحظة الحاضرة أثناء استحمامهم.

- ركّز انتباهك على إحساسك بالماء المتساقط على جسدك. أين يصيبك الماء أولًا؟ وأيّ أجزاء من جسدك ليست على تماس مع الماء؟
- لاحظ درجة حرارة الماء.
- انتبه إلى أيّ روائح، كروائح الصابون أو الشامبو.
- أغمض عينيك وأصغِ إلى الأصوات.
- انتبه إلى البخار وإلى قطيرات الماء المتطايرة في الهواء وكيف تحطّ على السطوح المختلفة.
- لاحظ أيّ أحاسيس في جسدك وأنت واقف هناك.

تنظيف الأسنان المنتبه



- ركّز انتباهك إلى الطعم.
- انتبه إلى إحساسك بحركة فرشاة الأسنان في فمك.
- لاحظ حركة يدك ومقدار شدّة إطباق أصابعك على مقبض فرشاة الأسنان.
- أصغِ إلى صوت حركة الفرشاة في فمك وإلى صوت الماء الجاري.
- انتبه إلى أحاسيسك وأنت تغسل فمك بالماء.
- كلّما تشتّت انتباهك أعده بلطف إلى تلك الأحاسيس المختلفة التي تشتمل عليها عمليّة تنظيف الأسنان الجارية في هذه اللحظة.

- حاول ملاحظة هذا النشاط الذي تؤدّيه كلّ يوم، وذلك بالفضول نفسه الذي يكون لديك عندما ترى شيئًا جديدًا عليك.

إنّ في وسعك أن تفعل الأمر نفسه بأيّ نشاط من نشاطاتك اليوميّة سواء أكان السباحة أم الجري أم شرب القهوة أم طيّ الملابس المغسولة أم تنظيف الأطباق بعد الطعام. ما عليك إلا أن تختار واحدًا من نشاطاتك اليوميّة وتسير وفق النقاط المذكورة أعلاه كي تعيش مع ذلك النشاط تجربة تركيز ذهنية مماثلة.

إذا لاحظت أنّ ذهنك يتشتّت مرة بعد مرة، فليس معنى هذا أنّك مخطئ في أيّ شيء. يحاول كلّ عقل، على الدوام، أن يتجوّل هنا وهناك كي يفهم العالم من حوله. ليس التركيز الذهني عملية لا تعرف انقطاعًا، بل إنّ الأمر مقتصر هنا على اهتمامك بملاحظة متى يتحوّل تركيز ذهنك كي تعيد توجيهه قصدًا بحيث يركّز من جديد على اللحظة الراهنة.

الإجلال

مثلما يساعدنا التأمل في الابتعاد قليلًا عن أفكارنا وعن مشاعرنا، فثمّة تجربة أخرى يبدو أنّ لها آثارًا مماثلة. الإجلال هو شعور المرء بأنّه أمام شيء كبير يتجاوز فهمه الحالي للأمور. قد نحسّ إجلالًا في حضرة الجمال، أو إزاء العالم الطبيعي، أو عندما نرى قدرات استثنائيّة. ترغمنا تلك اللحظات على إعادة تقييم الأمور وعلى إعادة التفكير فيها كي نستوعب هذه التجارب الجديدة... من رؤية زعيم كبير وجهًا لوجه، إلى إطالة النظر في سماء الليل وتأمّل الكون، إلى التفكير في الاحتمالات العجيبة التي أدّت إلى ولادتنا. تحدث بعض حالات الإجلال مرة واحدة في العمر، وذلك كأن نكون شهودًا على ولادة طفل. وثمّة لحظات إجلال أخرى من الممكن أن تتكرّر كثيرًا، وذلك من قبيل ما قد نحسّه عندما نسير في الغابات أو ننظر إلى البحر أو نصغي إلى أغنية عظيمة.

لا تزال دراسات علم النفس حتى الآن تهمل هذا الميدان، لكنّنا نرى

كيف يستفيد الناس من لحظات الإجلال كي يبتعدوا عن تفاصيل الحياة اليوميّة الصاخبة المضطربة فيتّسع مدى تركيزهم من الأمور الصغيرة إلى العالم الواسع، أي إلى شيء يحسون أنه أكبر منهم كثيراً. لكن الدراسات بدأت -منذ ولادة ميدان «علم النفس الإيجابي»- تقر بأهمية المشاعر الإيجابية إذ إنها لم تعد مقتصرة على الاهتمام باجتثاث المشاعر السلبية (فريدريكسون، 2003).

ثمّة نوع من العلاقة بين الإجلال والشعور بالعرفان والامتنان؛ لكنّنا لا نزال حتى الآن نفتقر إلى أيّ أدلّة تجريبية. عند الإصغاء إلى أشخاص يتكلّمون على تجاربهم مع الإجلال، أسمعهم يقولون إنّهم أحسّوا أنفسهم صغارًا فصاروا -بفعل ذلك الإحساس- قادرين على إدراك ما هو أكبر أهميّة بالنسبة إليهم بسهولة أكبر من ذي قبل. يبدو أنّ الإجلال يجمع بين العرفان وبين عجب المرء من تمتّعه بفرصة أن يكون حيًّا. لا ضرورة لأن تعيش عند واحد من الشواطئ في تايلاند أو أن تذهب إلى شلالات نياغارا؛ فأنت قادر على الإحساس بذلك من خلال التركيز على أفكار أو صور. يقول كثير من معلّمي المساعدة الذاتيّة ومن المتحدثين التحفيزيين إنّ فرصة أن يولد المرء لا تتجاوز الواحد من أربعمئة تريليون. هذه فكرة يصعب على المرء حتى أن يتخيّلها، فهي ترغمنا على محاولة إدراك كم ينبغي أن نكون محظوظين بأن تسنح هذه الفرصة لنا في الحياة، وإن كانت حياةً لا تدوم إلا زمنًا قصيرًا. تطلق هذه الأفكار شعورًا بالإجلال وإحساسًا بأنّ هناك ما هو أكبر منّا كثيرًا. هذا أمر مختلف عن إحساسك بالصغر في كون فسيح كي تقلّل من شدّة توترك وتحسّ قدرًا من الراحة. فحتى يستطيع عقلك التعامل مع ذلك، لا بدّ من تحريك كلّ شيء فيه إلى أن تصير لديك نظرة جديدة، وإن قليلًا، إلى ما تحسّ أنّه يرهقك ويستهلك قواك.

من هنا، عندما تتعامل مع حالات التوتر، فلماذا لا تحاول استكشاف ما يطلق لديك هذا الإحساس بالإجلال سواء أكان ذلك زمنًا تمضيه في

الطبيعة أو مع الحيوانات، أم في مشاهدة أداء استثنائيّ، أم في النظر إلى النجوم؟

من المفيد أن تسجّل هذه التجارب، وأن توثّقها (وقد يكون هذا من خلال تدوين ملاحظات يوميّة)، وذلك حتى تصير قادرًا على فهم ما يكون لها من أثر عليك، وحتى تتمكّن -في وقت لاحق- من العودة إلى تلك الذكريات حتى لو لم تستطع العودة إلى المكان نفسه مرّة أخرى أو لم تستطع عيش هذه التجربة أو تلك من جديد.

خلاصة الفصل

- إنّ من شأن إدخال تغيير على أمر بسيط جدًّا، هو طريقة تنفّسك، أن يكون ذا أثر على مستوى التوتّر لديك.
- يبيّن لنا العلم أنّ للتأمّل أثرًا واضحًا على الدماغ وعلى كيفيّة تعاملنا مع التوتّر.
- يساعدنا التواصل مع الآخرين في التعافي من التوتّر. إنّ العزلة الاجتماعية تعرّض العقل والجسد لتوتّر كبير جدًّا.
- إنّ الأهداف المنطلقة من فكرة المساهمة، لا من فكرة المنافسة، تساعدنا في المحافظة على دوافعنا وفي الاستمرار في ظلّ التوتر.
- حاول السعي إلى عيش تجارب الإحساس بالإجلال كي تغيّر نظرتك إلى الأمور.

الفصل الحادي والثلاثون

التلاؤم عند الحاجة

نسمع على الدوام معلومات تقول لنا إنّ التوتر سيّء؛ ونعلم أن القسم الأكبر من محاولات التعامل معه يركّز على التخلّص من أسباب التوتّر وعلى إدخال مزيد من فترات الراحة والاسترخاء. ولكن، ما الذي يمكن أن يعنيه هذا بالنسبة إلى الحوادث التي لا يمكن تجنّبها مع أنّها تسبّب توتّرًا. كيف نواجه الارتفاع المفاجئ الشديد في مستوى التوتر عندما نكون ذاهبين إلى مقابلة وظيفية أو إلى الامتحان؟ كيف نتعامل في تلك اللحظات مع «بقائنا في اللعبة»؟ عندما يواجهك وضع يتّسم بمستوى مرتفع من الضغوط، لن تجد شيئًا يفيدك في تلك الأبحاث الرائعة التي تتحدّث عن كيفيّة الاسترخاء والتخلّص من التوتر. أنت غير قادر على الذهاب لممارسة تمارين الاسترخاء العميق لأنّ امتحانك يوشك على البدء، ولا تستطيع أن تتهاون في أيّ شيء عندما تدخل لإجراء مقابلة وظيفيّة تستعدّ من أجلها منذ شهور. لن يجعلك شيء تحسّ قدرًا أقلّ من التوتر. في هذه الحالات، ما نكون في حاجة حقيقية إليه هو بضع أدوات واضحة كي نستخدمها -مع وجود التوتر- لمساعدتنا في الأداء، بل حتى لكي نتعلم من تلك التجربة. علينا أن نعرف كيف نتلاءم تلاؤمًا فعالًا مع متطلّبات تلك الأوضاع التي لا سبيل إلى تجنّبها أو تغييرها مع أنّها متّسمة بمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

إن كانت ثمّة أوقات يعمل فيها التوتر لصالحنا، فهي هذه الحالات التي تضعنا تحت ضغط كبير يدوم فترة قصيرة إذ إنّ الهدف هنا لا يكون إزالة

التوتّر والدخول إلى المقابلة في حالة استرخاء تامّ يشبه ما يحسّه المرء عندما يكون جالسًا على الأريكة في بيته. بدلًا من ذلك، ينبغي هنا أن نستخدم منافع التوتر من غير تركه يطغى علينا بحيث يكون له أثر ضارّ على أدائنا.

حالة ذهنية - علاقتك الجديدة بالتوتر

تبيّن الدراسات أن كيفيّة تفكيرنا في التوتّر لها أثر على سوية أدائنا تحت الضغط. فالتحوّل من اعتبار استجابة التوتر مشكلة إلى رؤية أنّها أمر قادر على مساعدتنا يحرّرنا من ضرورة إنفاق قدر كبير من الطاقة في محاولة كبت ذلك الإحساس ويساعدنا في التركيز على تلبية المتطلبات التي تواجهنا. نتيجة ذلك، تصير أقلّ إحساسًا بالقلق في شأن ما نحسّه من توتر، وأكثر إحساسًا بالثقة، فيتحسّن أداؤنا. من الممكن أن تكون هذه النقلة الذهنية هي الفارق الدقيق بين عبارتي «ابذل أقصى ما تستطيعه من جهد على الرغم من شدّة التوتر» و«عندما تحسّ علامات التوتر، استخدم تلك الطاقة وذلك التركيز كي تستطيع أن تقدّم أفضل ما لديك». ثمّة أيضًا أدلّة تشير إلى أن فعل هذا يساعدنا في تخفيف الإحساس بالإرهاق الناجم عن التوتر (ستراك واستيفز، 2014).

عندما يتركّز جهدنا كلّه على محاولة تقليل التوتّر قبيل أمر كبير الأهمية -مهما يكن ذلك الأمر يكون ذلك تصرّفًا منطلقًا من سوء فهم مفاده أنّ التوتّر مشكلة لا بدّ من إيجاد حلّ لها. السلوك الصحيح: إذا كنت تحاول التوصّل إلى أمر ورأيت التوتر يطلّ برأسه، فخذه معك. اجعله يساعدك في التركيز وفي استجماع طاقتك واستخدامها استخدامًا دقيقًا. أنت «مبنيّ» بحيث تعمل تحت الضغط؛ وهذا بالضبط ما سوف تفعله. إنّ حرصك على تذكير نفسك بهذه الحقيقة يؤدّي إلى تغيير معنى تلك العلامات الدالة على التوتر، تلك العلامات التي يمكن، من غير هذا الفهم، أن تراها «أعراضًا» تشير إلى وجود مشكلة. في الواقع، تقول الدراسات إنّ تذكير واحد من

الناس بحقيقة أنّ أداءه يتحسّن تحت الضغط يؤدّي إلى تحسّن أدائه الفعليّ بنسبة ثلاثة وثلاثين بالمئة (جاميسون وآخرون، 2015).

اللّغة «القبيحة»

إن كيفيّة استخدامنا اللّغة تعتبر واحدة من طرق تغيير ذهنيتنا. فالكلمات التي نستخدمها قادرة جدًّا على تحديد معنى الوضع وتحديد كيفيّة تعاملنا معه. تخيّل أنّك رياضيّ محترف وأنّ مدرّبك قال لك قبل أن تخرج من غرفة تبديل الملابس، «سوف تفشل». لن يزيد هذا من مستوى توترك فحسب، بل من المحتمل كثيرًا أن تصير أفكارك اللّاحقة أشبه بأفكار «كارثية» تُحوّل ذلك التوتر إلى شيء أشبه بالذعر.

تغصّ وسائل التواصل بعبارات ومقتطفات يوميّة يمكن أن يلقى بعضها آذانًا صاغية إن استطاع بلوغ الأشخاص المناسبين في الوقت المناسب. ولكن، ما الفرق الذي تحدثه هذه العبارات؟

يركز بعضها على ما ينبغي الكفّ عن فعله، أو ما يمكن أن يكون أقوالًا «قويّة» عمّا ينبغي تجنّبه في الحياة. ثمّة مشكلة كبيرة في تركيز تلك العبارات على «ما لا ينبغي فعله». ليس لدينا إلا «مصباح انتباه كشّاف» واحد؛ وعندما نركّز ضوء ذلك المصباح على ما لا ينبغي فعله، يعني هذا أنّنا لا نترك متّسعًا للتركيز على «ما ينبغي فعله» كي تتخذ الأمور وجهة حسنة.

ثمّة نمط آخر من العبارات يركز على أن يكون المرء «إيجابيًّا» فحسب. من الممكن أن تترك هذه العبارات في النفس انتعاشًا شريطة أن يقتنع المرء بها. ذلك أنّ الاكتفاء بالقول «كن إيجابيًّا» أو «أنت تحقّق أداء عظيمًا»، أمر غامض في أحسن الأحوال؛ وهو لا يقدّم أي توجيه واضح في شأن كيفيّة التعامل مع التحدّي الماثل أمامك.

د. ديف آلريد مدرّب أداء ممتاز يعمل مع كثير من أهم الرياضيين في العالم ويساعدهم في تقديم سوية رفيعة من الأداء تحت ضغوط شديدة

جدًّا. عندما «يُكوّن» مجموعة عبارات توكيدية من أجل اللاعبين، يظلّ حريصًا على أن تكون بعيدة عن «الأفكار المطلقة»، وذلك بحيث تظلّ عبارات واقعيّة ملموسة... أي أن تكون عبارات يستطيع أولئك الرياضيّون الإيمان بها. تحدّد عباراته تحديدًا واضحًا السبيل إلى الذهنية التي لا بدّ منها وإلى تذكيرهم بأنّ «التزامهم بالعملية» سيؤدّي إلى نتائج أفضل. فعندما نسمع عبارات واضحة في شأن ما ينبغي التركيز عليه، تكون تلك العبارات كأنّها ترسم طريقًا أمامنا. يقترح آلريد (2016) البدء بعبارات «كيف نفعل...»، ثم بوصف واضح لما يحدث عندما يسير الأمر بشكل صحيح، ثم الانتقال إلى استحضار الحالة الانفعالية التي تلائم الهدف. عندما يكون مستوى التوتر مرتفعًا ويعرّضنا هذا لخطر تشوّش تركيزنا أو تشوّش قدرتنا على الأداء، فإنّنا قادرون على أن نعدّ مسبقًا جملًا وعبارات شبيهة بما رأيناه كي تساعدنا في إيجاد توافق بين أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا من جهة وبين مقاصدنا من جهة أخرى. إنّ من شأن طبيعة المتطلبات التي تواجهك أن تغيّر طبيعة الجمل والعبارات التي يمكن أن تفيدك. لكن من المهم أن تكون تلك الجمل والعبارات قصيرة، مركّزة، واضحة، وأن تكون «توجيهية» كي تفلح في جعلك قريبًا من «الإحساس بالعمليّة» التي يمكن أن تكون قد تدربت عليها قبل موعد المناسبة المنتظرة (مقابلة العمل مثلًا).

إعادة الصياغة

لقد تطرّقنا إلى إعادة الصياغة في أقسام أخرى من هذا الكتاب، لكنّ هنا لها فائدة خاصّة. إعادة الصياغة هي استخدام قوة اللّغة أو الصورة من أجل تعديل كيفيّة إدراكك الوضع الذي تواجهه. أنت لا تحاول بهذا أن تقنع نفسك بصحّة أيّ شيء ممّا لست مقتنعًا أو مؤمنًا به. كلّ ما في الأمر هو أن تحاول تغيير «الإطار المرجعيّ». فالنظر إلى الأمور من زاوية جديدة قد يستطيع أن يمكّننا من استخلاص معنى جديد من التجربة نفسها، فتتغيّر حالتنا الانفعالية من خلال ذلك. تحدثنا في القسم الخاص بالخوف عن

إعادة صياغة القلق بحيث يصير إثارة أو حماسة. وفي هذه الحالة، نستطيع إعادة صياغة مشاعر التوتر بحيث تصير مشاعر تصميم، ونستطيع إعادة صياغة مشاعر الإحساس بالخطر بحيث يصير إحساسًا بالتحدّي. إنّ تغيير هذه الكلمات في حدّ ذاته يحوّل المعنى من غير أيّ اضطرار إلى الكذب في شأن الحقيقة الواقعيّة للأحاسيس الجسديّة التي تواجهنا. فمن خلال التحوّل إلى تلك الكلمات، نكون قد اخترنا تقبّل تلك الأحاسيس؛ أمّا من خلال الكلمات السابقة، فسوف نجد الأحاسيس نفسها منفّرة ونحاول دفعها بعيدًا عنّا.

التركيز

نميل في حالات التوتر ذي المستوى العالي إلى نوع من «الرؤية النفقية». من المفترض أن يحدث هذا لأنّه يساعدنا في التركيز على المتطلبات الأكثر أهميّة. أمّا عند الإحساس بأنّ التوتّر قد صار طاغيًا، فإنّ لدينا ما نستطيع فعله كي نسمح للجسد بالمحافظة على مستوى أداء مرتفع مع تهدئة العقل في الوقت نفسه. تشير الأبحاث الجارية في هذا المجال إلى أنّ اختيار الانتقال من «الرؤية النفقية» رجوعًا إلى «رؤية بانورامية» يساعد في تهدئة العقل. لا يعني هذا أن تحرّك رأسك كي ترى كلّ شيء من حولك إذ يكفي أن تسمح لنظرتك بالاتّساع كي تشمل قدرًا أكبر من محيطك. إنّ نظام البصر لدينا جزء من النظام العصبيّ التلقائيّ ممّا يعني أنّ توسعة النظر بهذه الطريقة تستطيع أن تبلغ تلك المناطق الدماغيّة ذات الصلة بالتوتّر وبمستوى التأهب. يصف هوبرمان (2021) مدى نجاعة هذا الأسلوب في تحقيق قدر أكبر من الراحة في ظلّ مستويات مرتفعة من النشاط. نحن لا نريد إيقاف استجابة التوتّر لأنّنا غالبًا ما نكون في حاجة إليها في الأوضاع المتّسمة بمستوى مرتفع من الضغوط. لا نريد شيئًا غير أن يكون عقلنا أكثر ارتياحًا ضمن تلك الأوضاع، أي أن تصير «عتبة تحمُّل التوتر» لدينا أكثر ارتفاعًا.

الفشل

عند الإحساس بالضغط، غالبًا ما يحدث هذا لأنّ ما هو مطلوب يكون كبيرًا. نعتقد أنّ للفشل تبعات كبيرة؛ وهذا تفكير منطقيّ. فعندما ننظر نرى في الفشل خطرًا كبيرًا، يحاول الدماغ أن يركّز على ذلك الخطر كي يضمن القدرة على تجنّبه. بالنسبة إلى من يميلون إلى مهاجمة أنفسهم بعد كلّ فشل كبير أو صغير، من المرجّح أن تؤدّي كلّ علامة تشير إلى فشل محتمل إلى ارتفاع شديد في استجابة التوتّر.

لدينا جميعًا قدرة محدودة على الانتباه. وعندما نجد أنفسنا في حاجة إلى الأداء في ظلّ شروط باعثة على التوتّر، نكون في حاجة إلى القدرة على التحكّم التام بذلك المصباح الكشّاف الذي يركّز على ما هو جارٍ كي يساعدنا في مواجهة التحدّي. وحتى نتمكن من التغلب على الخوف من الفشل في لحظة تكون أذهاننا فيها منشغلة بكلّ ما من شأنه أن يتّخذ مجرى غير مناسب، نصير في حاجة إلى قدر كبير من «التركيز الضيق» على العمليّة الجارية بحيث لا نترك أيّ متّسع لأفكار القلق إزاء النتائج المحتملة.

هذا ما يجعل التدرّب على الأمر في وقت مسبق أمرًا مفيدًا إن كان الوضع يسمح بذلك. فعندما نصير على ألفة بالعمليّة وبإحساسنا عندما نمضي عبرها، نستطيع أن نحضّر مسبقًا تلك العبارات التوجيهيّة القادرة على تذكيرنا بما ينبغي أن نركّز عليه وبما ينبغي أن نتوقّعه في ذلك اليوم. عندما تصير الدرب مطروقة، تزداد فرصة بناء الثقة بتلك العملية.

وبحسب التحديات التي نواجهها (بما تنطوي عليه من احتمالات الفشل)، نستطيع استخدام هذه المهارة نفسها، مهارة إعادة الصياغة، كي نغير نظرتنا إلى الفشل.

جرّب هذا الأمر: إذا أحببت أن تستكشف هذا الموضوع مستعينًا بتسجيل ملاحظات يوميّة، فسوف تجد هذه الأسئلة مفيدة لك:

- كيف تستجيب لحالات الفشل التي تصيبك؟
- هل تنكرها وتواصل تقدّمك سريعًا ناسيًا أنّها حدثت؟
- هل تبادر فورًا إلى مهاجمة الذات وشتمها وإلقاء المسؤوليّة على عيب موجود في شخصيتك؟
- أم إنّك تنظر إلى خارجك وتبدأ لوم العالم كلّه على جعل الحياة قاسية عليك إلى هذا الحدّ؟ إن كان ثمّة شيء لا يعلّموننا إياه بالقدر الكافي، فهو كيفيّة التعامل مع الفشل.

عندما نكون مقتنعين بأنّ الأخطاء والنكسات على صلة بطبيعتنا الشخصية وبقيمتنا الذاتية، فسوف يكون أصغر فشل قادرًا على إطلاق الإحساس بالعار والخجل من النفس والرغبة في الانسحاب والتخلّي عن الأمر أو في الاختباء وإبعاد تلك المشاعر الجارحة وكبتها. كثيرًا ما يحدث هذا مع أصحاب الميل إلى الكمال لأنّ لديهم تركيز على ضرورة أن يكونوا «على مستوى الموقف» في أعين الآخرين مفترضين أنّ أولئك الآخرين لا يقبلون منهم ما هو أقل من الكمال. إذا فشلت في أمر من الأمور، فأنا شخص فاشل، وإذا خسرت مرّة من المرّات، فأنا شخص خاسر! وذلك مهما تكن النكسة صغيرة أو مؤقّتة.

أمّا عندما نستجيب للفشل من غير ذلك الهجوم الضخم على شخصيتنا فنركّز بدلًا من ذلك على دقائق تلك اللحظة وتفاصيلها متذكرين دائمًا أنّ عدم الكمال جزء أصيل من الطبع البشريّ، فسوف تكون النتائج الانفعالية والشعوريّة مختلفة. إنّ إحساسنا بالذنب إزاء خطأ في الحكم أو في الاختيار يسمح لنا بأن نكون صادقين مع أنفسنا كي نرى أين أخطأنا وذلك من غير أن نتورّط في الإحساس بأنّنا محكومون دائمًا بالفشل. فهذا الإحساس بالذنب يعني التركيز على حالة الفشل بعينها وليس الهجوم على شخصيّةِ من وقع في ذلك الفشل.

الأمر المهم هو أنّك ستظلّ مسؤولًا عن أفعالك. فالتعاطف مع النفس لا يعني إعفاء النفس من المسؤولية. إنّه تركيز على الأخطاء المحدّدة

باعتبارها حالة معزولة، وذلك بحيث نستطيع أن نتعلّم منها وأن نغيّر اتجاهنا بما يتناسب مع قيَمنا. هذه هي السبيل إلى مواصلة التطوّر وإلى تجاوز الأخطاء. أمّا من ناحية أخرى، فإنّ الإحساس بالعار والخجل من النفس يشلّنا ويجعلنا غير قادرين على الحركة.

الفشل صعب دائمًا، وهو يزيد استجابة التوتّر لدينا. ففي أوقات التوتّر، يمكن أن تصير معتقداتنا الداخلية السلبيّة نشطة (أوزمان وآخرون، 2018). نبدأ التفكير في أمور من قبيل «أنا فاشل. أنا فاشل تمامًا. لا قيمة لي. أنا لا شيء». إنّ لهذه الأفكار، ولما يرافقها من إحساس بالعار، قدرة كبيرة جدًّا على جعلنا نحسّ أنفسنا وحيدين ومعزولين تمامًا. نقبل تلك الأفكار على أنّها حقائق، ونظنّ أن لا أحد غيرنا يفشل، فنحاول إخفاء مشاعرنا. لكنّ الحقيقة هي أنّ هذا النوع من الأفكار الداخلية لدى المليارات من بني البشر على هذه الأرض جزء من مجموعة من الأفكار الداخلية الشائعة (التي يبلغ عددها خمس عشرة أو عشرين فكرة) الموجودة عند الناس في مختلف أنحاء العالم. من حيث الأساس، يعني هذا أنّنا لسنا «وحيدين» أبدًا. بما أنّنا بشر، فإنّ حاجتنا إلى الإحساس بأنّنا نستحقّ الحبّ ونستحقّ أن نكون ضمن مجموعة آمنة نحسّ بالانتماء إليها أمر مشترك بيننا جميعاً.

عندما نشعر بالخجل من أنفسنا نتيجة الفشل، فقد يصير لدينا إحساس بأنّ قبولنا من جانب الآخرين -أو حتى بقاءنا نفسه- قد صار في خطر. هذا إحساس مرهِق جدًّا من الممكن أن يمنعنا حتى من إصلاح الأمر لاعتقادنا أنّ المشكلة موجودة فينا لا في سلوك بعينه ولا في خيار بعينه فحسب.

عندما ننطلق في العالم ونقبل خوض المخاطر فنصير معرضين لهذا الإحساس، إحساس الخجل من النفس، نكون في حاجة إلى مهارة التعامل معه من أجل تجاوزه. يحتاج كلّ منّا إلى «مكان آمن» يعود إليه بحيث يستطيع التعلّم من الفشل من غير أن يشكّ في قيمته البشرية. لا بدّ أن يكون عقلنا هو المكان الذي نعود إليه. عندما يكون شخص نحبّه واقعًا في نوع من أنواع المعاناة، فنحن نبدي له لطفًا لمعرفتنا أنّ هذا ما يلزمه.

وعندما نتعثّر ونخفق في أمر من الأمور، فمعنى هذا أنّ علينا أن نفعل الأمر عينه مع أنفسنا. هذه هي الطريقة الموثوقة لضمان قدرتنا على النهوض من جديد ومتابعة السير.

ولكن، كيف نصير أقلّ عداءً لأنفسنا؟ وكيف نصير ذلك الصوت اللطيف الذي نحن في حاجة إلى سماعه؟

مقاومة الإحساس بالخجل من النفس

عندما نشعر بالخجل من أنفسنا نتيجة فشل يصيبنا، فعادة ما يكون الأمر منطويًا على انحراف ذهنيّ كبير جدًّا. نأخذ حادثة أو فعلًا أو خيارًا، أو حتّى نمطًا من أنماط السلوك، ثم نستخدمه في بناء حكم عام على أنفسنا وعلى قيمتنا. يعني هذا إصدار حكم على واحد من الناس بكلّ كيانه انطلاقًا من معلومة واحدة مع إهمال كلّ ما في ذلك الشخص من طبقات قوّة وضعف وأهداف. لا يمكن أن نفعل هذا بشخص نحبّه. إذا أقدم شخص تحبّه على ارتكاب غلطة من غير أن يقصد ذلك، فلن تطالبه بأن «يلغي» شخصيّته كلّها. سوف تريد منه أن يتعلّم من تلك التجربة وأن يسير إلى الأمام ويقدِم على خيارات تكون أكثر انسجامًا مع الشخص الذي يريد أن يكونه. ستظلّ ممّن يريدون الخير له؛ وهذا يعني أنّك لن تجعله هدفًا للإساءات اللّفظية. فهل يعقل أن تفعل هذا بنفسك؟

أداة: بناء القدرة على مقاومة الخجل من الذّات

من الممكن أن يكون الخجل من الذات شديدًا جدًّا وأن يكون مؤلمًا جدًّا. فيما يلي مجموعة نصائح من أجل بناء القدرة على مقاومة هذا الإحساس المرتبط بالإخفاق والفشل:

- انتبه إلى اختيار الكلمات. الجمل التي تبدأ بكلمة «أنا...» تؤدّي إلى تلك الهجمات الشاملة على شخصيتك وعلى قيمتك الذاتية البشرية، وهذا ما يغذّي الإحساس بالخجل من النفس ويقوّيه أيضًا.

- عند التفكير في ما حدث، عليك أن تكون شديد التحديد في شأن السلوك الذي تعتبره خاطئًا. إنّ سلوكًا واحدًا (أو حتى مجموعة من السلوكيّات) لا يمكن أن يمثّلك كلّك.
- عليك الإقرار بأنّك لست وحدك من يمكن أن ينشأ لديه هذا الإحساس. فبعد أيّ فشل أو نكسة، يصير معظم الناس معرّضين لأحاسيس الخجل من الذّات وللتركيز على أفكار «كره الذات». هذه الأفكار موجودة أينما ذهبت في العالم، لكنّ هذا لا يعني أنّها صحيحة أو مفيدة.
- عليك الاعتراف بأنّ هذا الشعور ذو طبيعة مؤقّتة مهما يكن مؤلمًا أو شديدًا. وفي مقدورنا أن نستخدم «مهارات تهدئة الذّات» (انظر القسم الثالث من هذا الكتاب) كي تساعدنا في تجاوز «موجة المشاعر» هذه.
- اسأل نفسك: كيف يمكن أن أكلّم شخصًا أحبّه عندما يمرّ بموقف من هذا النوع؟
- كيف تستطيع أن تظهر له الحبّ إلى جانب بقائك صادقًا معه؟ وكيف تجعله قادرًا على تحمّل المسؤولية عن أفعاله.
- تكلّم مع شخص تعرفه وتثق به. إنّ طلب المشورة في شأن هذا الإحساس بالخجل من النفس يساعد في زواله. كما أنّ كشفنا عنه أمام شخص آخر يساهم في إدراكنا أنّ ظهور هذا الإحساس بعد الفشل أمر موجود عند البشر جميعًا. يستطيع الأصدقاء الجيدون مساعدتنا في أن نتحمل المسؤولية عن أخطائنا لأننا نثق بأنهم صادقون معنا وبأنّهم لن يكفّوا عن تقبّلنا خلال تلك العملية كلّها.
- ما هي الاستجابة لهذا الوضع التي تعتبرها أكثر تلاؤمًا مع طبيعة الشخص الذي تودّ أن تكونه؟ وكيف تودّ مواصلة السير، انطلاقًا من هذه النقطة، بطريقة تعرف أنّك ستكون معتزًّا بها في المستقبل عندما تتذكّر هذه اللحظة؟

خلاصة الفصل

- إنّ لكيفيّة التفكير في التوتّر أثر على مدى جودة أدائنا تحت الضغط.
- إنّ فهم التوتر على أنّه «رصيد» لك من شأنه أن يساعدك ويمكّنك من إنفاق قدر أقلّ من الطاقة في محاولة كبت مشاعرك فتصير قادرًا على التركيز على المتطلبات التي تواجهك.
- احرص على أن تكون العبارات الخاصة بالأداء متركّزة على ما ينبغي فعله، لا على ما لا ينبغي فعله.
- غيّر تركيزك كي تستطيع تغيير مستويات التوتّر لديك.
- اعمل على علاقتك بالفشل وكوّن قدرتك على مقاومة الإحساس بالخجل من الذّات، وذلك كي تساعدك نفسك في التعامل مع التوتر في ظلّ الظروف التي تتّسم بمستوى مرتفع من الضغط.

8

في الحياة ذات المعنى

الفصل الثاني والثلاثون

مشكلة عبارة «لا أريد إلّا أن أكون سعيدًا»

في المعالجة النفسية، وعندما نبدأ تسليط الضوء على طريق التقدّم إلى الأمام وعلى التفكير في ما هو مطلوب، ليس من غير الشائع أن نسمع عبارة «لا أريد إلّا أن أكون سعيدًا». لكنّ فكرة السعادة صارت «مختطفة» بفعل حكاية خرافية كاذبة عن السرور والرضا الدائمَين إزاء الحياة. فخلال فترة قصيرة تمضيها مع وسائل التواصل الاجتماعي، ستجد كمية كبيرة من المنشورات التي تقول لك أمورًا من قبيل «كن إيجابيًّا، ابقَ سعيدًا، احذف السلبية من حياتك».

ينشأ لدينا انطباع بأنّ السعادة هي القاعدة وبأنّ أيّ شيء غير ذلك يمكن أن يكون ناشئًا عن مشكلة في الصحّة العقليّة. تجري أيضًا محاولة إقناعنا بفكرة أنّنا إذا استطعنا الوصول إلى الثراء الماديّ، فسوف تأتي معه السعادة وسوف تكون سعادة دائمة.

لكنّ البشر ليسوا مكوَّنين بحيث يعيشون في حالة سعادة دائمة. نحن مكوّنون بحيث نستجيب لتحدّيات البقاء. والمشاعر انعكاسٌ لحالتنا الجسديّة ولأفعالنا وقناعاتنا وما يجري من حولنا. وهذه كلّها أمور في حالة تغيّر دائم. من هنا، فإنّ «الحالة الطبيعيّة» تكون في تغيّر دائم أيضًا. يشرح روس هاريس في كتابه «فخّ السعادة» كيف أنّ المشاعر تشبه الطقس. إنّها في حالة حركة وتغيّر دائمَين. تغيّراتها قابلة للتوقّع أحيانًا، ومفاجئة في أحيانٍ أخرى بحيث لا يمكن توقّعها. والمشاعر -على الدوام- جزء من حياتنا. لكن، وعلى غرار حالة الطقس، تأتي لحظات تكون فيها المشاعر

سارّة وتأتي لحظات أخرى يكون احتمالها صعبًا. وفي بعض الأحيان، لا يكون أيّ شيء من ذلك واضحًا إلى حدٍّ يجعلنا قادرين على وصفه. عندما ننظر بهذه الطريقة إلى طبيعة التجربة البشرية، يصير واضحًا لنا أنّ كلّ ما يقدَّم إلينا مع وعد بسعادة دائمة لا يمكن أن يكون صادقًا إذا كان معنى السعادة غياب أيّ مشاعر غير المشاعر السارّة. نحن قادرون على عيش حياة مشبّعة مع استمرارنا في المرور بمجموعة المشاعر المتنوعة كلّها التي ترافق الإنسان دائمًا. من الممكن أن يؤدّي إقتناعنا بأنّ السعادة تعني «حالة إيجابية دائمة» إلى الاعتقاد بأنّنا فشلنا كلّما تراجعت معنوياتنا. نشعر كأنّنا فعلنا شيئًا خاطئًا، أو نشعر بالخوف من احتمال أن نكون مصابين بمشكلة صحّيّة عقليّة. عند ذلك، يجعلنا التفكير بهذه الطريقة نرى يومنا الغائم المظلم أكثر ظلمة. أحيانًا، لا نكون سعداء لسبب بسيط جدًّا هو أننا بشر وأنّ هناك أوقاتاً كثيرة تكون فيها حياة البشر صعبة.

إن الأمور التي تجلب لنا أكبر قدر من السعادة في حياتنا تأتينا بما يتجاوز كثيرًا مشاعر السعادة نفسها. البشر الموجودون في حياتنا أفضل مثال على ذلك. فأسرتك التي تعني كلّ شيء بالنسبة إليك يمكن أن تكون مصدر إزعاج كبير لك عندما يتصرّف بعض أفرادها بطريقة خاطئة. ويحسّ الآباء والأمهات معنًى كبيرًا جدًّا في أدوارهم إزاء أطفالهم إلى جانب قدر كبير من الحبّ والفرحة. لكنّهم يحسّون أيضًا قدرًا كبيرًا من الألم والخوف، بعض الأحيان. من هنا، نرى أنّ اللحظات السعيدة ليست إلا «زهرة» في باقة كبيرة. لا تستطيع أن تأخذ تلك الزهرة وتترك الباقي. وهكذا هي الحال مع المشاعر.

أهمية المعنى

يبدأ بعض الناس المعالجة النفسيّة لأنّهم يحسّون أنفسهم «ضائعين في الحياة». لا يستطيعون وضع الإصبع على مشكلة بعينها، لكنّهم يعلمون أنّهم غير مرتاحين. يصعب عليهم الإحساس بالحماسة لأيّ شيء؛

ويصعب عليهم أن يباشروا أيّ أمر بطاقة أو إثارة حقيقيّتين. ومن غير وجود مشكلة واضحة محدّدة، يلاقون صعوبة في حلّ المشكلات وتبيُّن الاتجاه الذي يريدون اتّخاذه. ليست المشكلة هنا أنّهم يجدون صعوبة كبيرة في الوصول إلى أهدافهم، بل هي أنّهم غير واثقين أصلًا من الأهداف التي ينبغي أن يضعوها لأنفسهم كي يصلوا إليها، وغير واثقين ممّا إذا كان أيّ هدف أمرًا يستحقّ الجهد من أجله.

في حالات كثيرة، يكون هذا الأمر ذا صلة بحالة من «الانفصال» عن القيَم العميقة. لقد أبعدتهم الحياة عمّا هو أكثر أهميّة بالنسبة إليهم. إنّ اهتمامك باستيضاح قيَمك قادر على تزويدك بأمور كثيرة. فمن الممكن أن يوفّر لك دليلًا يرشدك إلى الاتجاه الذي تودّ السير فيه، أو يعطيك فكرة عن أنواع الأهداف التي من شأنها أن تكون مُرضية وأن تكون ذات معنى بالنسبة إليك. من الممكن أن يساعدك في المثابرة والاستمرار عبر مراحل مؤلمة في حياتك، ويمكن خاصة أن يذكرك بأنّك تسير في الاتّجاه الصحيح حتى عندما تسوء الأمور وتزداد الصعوبات.

ما هي القيَم؟

القيَم أمر مختلف عن الأهداف. فالهدف شيء ملموس محدّد يمكنك أن تعمل من أجله. عندما تنجزه تكون قد بلغت نقطة النهاية. بعد ذلك، يصير عليك أن تضع لنفسك الهدف التّالي. قد يكون هدفك أن تجتاز امتحانًا، أو أن تنجز كلّ ما سجّلته على قائمة المهام الواجب إنجازها اليوم، أو أن تحققّ أكبر إنجاز في حياتك كلّها.

أمّا القيم فهي ليست مجموعة من الأفعال التي يمكن إنجازها. القيم مجموعة أفكار عن «كيف تريد أن تعيش حياتك»، أي عن ذلك النوع من الأشخاص الذي تريد أن تكونه وعن المبادئ التي تودّ أن تعمل وفقًا لها.

إذا شبّهنا الحياة برحلة طويلة، تصير القيم هي الاتّجاه الذي تودّ السير فيه. لا يصل الاتجاه إلى نقطة نهاية. إنّه واحدة من السبل المحتملة للقيام

بتلك الرحلة. عيشُك بما ينسجم مع قيَمك هو الجهد الواعي الذي تبذله كي تظلّ على الدوام قريبًا من ذلك الاتجاه الذي اخترته. إنّ في هذا الاتجاه عقبات كثيرة عليك أن تتجاوزها؛ وفيه أهداف تكون قد التزمت بها عندما اخترت ذلك الاتّجاه. بعض العقبات قد يكون كبيرًا إلى حدٍّ يجعلك غير واثق من أنّك قادر على تجاوزه. لكنّك تبذل أقصى ما تستطيع لأنّ ثباتك على الاتجاه أمر بالغ الأهميّة بالنسبة إليك.

ثمّة اتجاهات كثيرة أخرى، وفي كلّ منها عقبات وتحدّيات. لكنّ اختيارك أن تلتزم هذا الاتجاه وأن تجد حلًّا لكلّ عقبة قد تعترض سَيْرك يضفي على تلك الحوادث والأفعال كلّها معنى وغاية. إنّ عزمك على اختيار اتّجاهك هو ما يمكّنك من تجاوز الصعوبات والحواجز التي من الممكن أنّك لن تصادفها إن سرت في اتّجاه آخر. من هنا، يمكن أن تبذل جهدًا كبيرًا جدًّا كي تجتاز امتحانات كثيرة خلال حياتك، وذلك لأنّك متمسّك بقيمة التعلّم والنموّ الشخصيّ.

القيم هي الأمور التي تفعلها، وهي طريقة تعاملك مع تلك الأمور والسبب الذي جعلك تختار القيام بها. قيَمك ليست أنت لأنّها لا تحدّد «من أنت» و«من ليس أنت». إنّها ليست شيئًا تمتلكه أو تصيره أو تحقّقه أو تكمله.

يحدث أحيانًا أن ننجرف بعيدًا عن العيش بما ينسجم مع قيَمنا. قد يحدث هذا نتيجة تقلّبات الحياة التي يمكن أن تأخذنا في اتّجاهات أخرى. أو يمكن أن يحدث لأنّنا لا نمتلك إحساسًا واضحًا بالقيَم التي لدينا. فخلال فترة نضجنا وتطوّرنا ومسيرنا في الحياة، قد تتغيّر قيمنا أيضًا. نصير مستقلّين، ونترك البيت، ونتعلّم من الناس الذين نصادفهم، ونعرف المزيد عن هذا العالم. وقد ننجب أطفالًا أو لا ننجب أطفالًا. تطول هذه القائمة كثيرًا. لهذه الأسباب كلّها يكون من المفيد كثيرًا أن نجري تقييمًا منتظمًا لما نراه كبير الأهمية بالنسبة إلينا. فبهذه الطريقة نصير قادرين على الإقدام على قرارات واعية من أجل «إعادة التوجيه» إذا رأينا أنّنا في حاجة

إلى ذلك، وذلك كي نضمن بقاءنا قريبين من ذلك الاتّجاه في الحياة الذي نحسّه ذا معنى بالنسبة إلينا.

عندما لا يكون لدينا وضوح في شأن قيمنا، يمكن أن نضع أهدافنا استنادًا إلى ما نظنّ أنّه «ينبغي علينا» فعله، أو استنادًا إلى ما ينتظره الآخرون منّا، أو انطلاقًا من ظنّ مفاده أنّ التوصّل إلى ذلك الهدف سيجعلنا واثقين من قدرتنا بحيث نستطيع الاسترخاء ونستطيع أن نكون راضين عن أنفسنا. من المشكلات الكبيرة في هذا الفهم أنّه يضع محدّدات صلبة للشروط التي يمكن لنا فيها أن نكون راضين أو سعداء. وهو أيضًا «يؤجّل» السعادة والرضا في الحياة إلى وقت ما في المستقبل (كلير، 2018).

لست أريد القول إنّ عليك ألّا تضع أهدافًا لنفسك على الإطلاق. ولكن، عندما تعمل من أجل أمر من الأمور، يفيدك أن تكون واضحًا مع نفسك في شأن السبب الذي يجعلك تعمل من أجله، ويفيدك أيضًا إدراك أنّ ما هو حسن في الحياة لا ينتظرك عند نقطة النهاية، أي عندما تحقّق أهدافك، بل هو كامن في عمليّة سَيْرك في ذلك الاتّجاه. فبدلًا من الأمل في أنّ الأمور ستصير جيدة في المستقبل، يمكن أن تكون الحياة ذات غاية ومعنى منذ الآن، وذلك من خلال العيش بما ينسجم مع ما هو مهمّ بالنسبة إليك. لا يزال عليك أن تبذل الجهد من أجل التغيير والإنجاز، وأن تعمل بكلّ قوّتك، لكنّك لن تظلّ منتظرًا أن تكون لك حياة ذات معنى، بل إنّك تعيشها منذ الآن.

خلاصة الفصل

- كثيرًا ما تكون لدينا فكرة أنّ السعادة هي «الحالة الطبيعية»، وأنّ أيّ شيء غير ذلك يمكن أن يكون ناجمًا عن مشكلة في الصحّة العقليّة.
- أحيانًا، لا نكون سعداء لمجرد أنّنا بشر ولأنّ الحياة صعبة.
- الأمور التي تجعل الحياة تستحقّ العيش تقدِّم إلينا ما يتجاوز مشاعر السعادة. فهي تمنحنا مزيجًا من السعادة والحبّ والفرحة والخجل من النفس ومن الألم، بعض الأحيان.
- إنّ في وسع وضوح قيَمنا الشخصيّة أن يوجّهنا إلى وضع أهداف تجعل حياتنا ذات غاية ومعنى.
- إنّ إبقاء قيمنا نصب أعيننا دائمًا يساعدنا في الاستمرار وتجاوز المراحل المؤلمة في الحياة لعلمنا أنّنا سائرون في الوجهة الصحيحة.

الفصل الثالث والثلاثون

إدراك ما له أهمية

هناك بضعة تمارين بسيطة تستطيع تنفيذها كي تتّضح لك قيَمُك مثلما هي اليوم. تجدر الإشارة إلى أنّ القيم تتغيّر مع الزمن، وذلك بحسب المرحلة العمريّة التي نمرّ بها وبحسب ما يواجهنا. ليست قيمنا وحدها هي التي تتغيّر، بل تتغيّر كذلك أفعالنا وطبيعة انسجامها مع تلك القيم. الحياة جارية، وعندما نواجه تغيّرًا أو صعوبة، يمكن أن يدفعنا ذلك في اتّجاه جديد بعيد عمّا هو مهمّ بالنسبة إلينا. نتيجة هذا، يفيدنا أن نخصّص بعض الوقت من أجل التحقّق من القيم ومن أجل إعادة النظر فيها من وقت إلى آخر. هذا أمر يشبه التحقّق من البوصلة والخريطة معًا. ففي أيّ اتّجاه أنا سائر الآن؟ هل أريد الذهاب في هذا الاتّجاه؟ إن كنت لا أريد الذهاب فيه، فكيف أستطيع تغيير اتجاهي لكي أعود إلى ما هو أكثر أهميّة بالنسبة إليّ.

الشكل 10: القيم ـ ضع دائرة حول كلّ واحدة من القيم التي تحسّ أنّها ذات أهميّة بالنسبة إليك.

الحماسة	الصدق	الإيمان	الإنصاف	اللطف	الاهتمام
التعاطف	القوّة	الطموح	الموثوقيّة	الثّقة	الحضور
المرونة	الفضول	انفتاح	الذهن	الجرأة	الإخلاص
الإبداع	المغامرة	العرفان	القيمة	التفهّم	الروحانيّة
الاستدامة	إدراك الذات	الأمانة	الاستقلاليّة	التواصل	القبول
الحبّ	التصميم	الصبر	الاحترافيّة	الاحترام	الشجاعة

الشكل 11: يقدّم هذا المخطّط مثالَيْن على التمييز بين القيَم وبين الأهداف التي يمكن أن تكون منسجمة مع تلك القيم، وكذلك كيف يمكن أن تكون ترجمةُ ذلك من خلال الأفعال اليوميّة.

القيَم	الأهداف	الأفعال اليوميّة
التعلّم طيلة الحياة، وحبّ الاطلاع، والنموّ الشخصيّ	دورات تعليميّة	القراءة والدراسة وتحدّي الذات من خلال الامتحانات أو من خلال أداء يساعد في توسعة تلك المهارات وفي تعزيز التعلّم.
حبّ الآخرين والتعاطف معهم	تذكّر المواعيد الخاصة بمن نحبّهم، وتذكّر زيارة الأقارب في أوقات محدّدة	التعبير عن الحبّ والتعاطف بطريقة صغيرة، لكن في كلّ يوم. تدوين تواريخ أعياد الميلاد والزواج. تخصيص وقت لقضائه مع مَن نحبّهم. مساعدة جار كبير السن في عبور الطريق.


أداة: التحقّق من القيم

تجد في قسم «أدوات احتياطيّة» الموجود في آخر هذا الكتاب مخطّطًا فارغًا تستطيع استخدامه بغية التأمّل في ما تعتبره كبير القيمة في كلّ ميدان من ميادين الحياة. ليست الأمثلة المذكورة إلا «نقاط بدء»، ممّا يعني أنّك لست مضطرًّا إلى اتّباع تلك الأمثلة بعينها. غيِّرها كما تشاء بحيث تكتب القيم والأهداف الأكثر تلاؤمًا معك أنت. حاول في كلّ خانة من الخانات أن تفكّر في القيم التي هي أكثر أهميّة بالنسبة إليك ضمن هذا الميدان من ميادين الحياة. فيما يلي مجموعة أسئلة من الممكن أن تساعدك في ذلك:

- ما طبيعة الشخص الذي تودّ أن تكونه في هذا الميدان من ميادين الحياة؟
- ما الذي تريد أن تكون ملتزمًا به؟
- ما الذي تريد لجهودك أن تكون تمثيلًا له؟

- ما المساهمات التي أنت راغب في تقديمها؟
- ما الخصائص التي تودّ أن تجعلها موجودة لديك في هذا الميدان من ميادين الحياة؟

العلاقات	الصحّة	الإبداع
تنشئة الأطفال	الإيمان/ الروحانيّات	المساهمة
التعلّم والتطور	اللعب/ وقت الفراغ	العمل

يأتي الجزء المهمّ من هذا التمرين بعد أن تكون قد سجّلت قيمك في كلّ خانة من الخانات. في المعالجة النفسيّة، نطلب من الناس أن يصنّفوا أهميّة كلّ مجموعة قيم بالنسبة إليهم، وذلك على مقياس متدرّج من الصفر إلى العشرة.

على هذا المقياس، يمثّل العدد عشرة أهميّة قصوى، في حين يمثّل الصفر انعدام الأهميّة. بعد ذلك، نطلب منهم تقدير مدى قرب حياتهم من تلك القيم ومدى انسجامها معها، وذلك بموجب المقياس نفسه حيث يمثّل العدد عشرة أعلى حالات الانسجام ويمثّل الصفر عدم وجود انسجام على الإطلاق. ننظر بعد ذلك في الفرق بين تصنيف الأهميّة وتصنيف مدى الانسجام. إذا كان الفرق كبيرًا جدًّا، فمن الممكن أن يشير ذلك إلى أنّ هناك ما يجذبك بعيدًا عن العيش بما ينسجم مع ما تراه كبير القيمة بالنسبة إليك. على سبيل المثال، إذا قلت إنّ اهتمامك بصحّتك واهتمامك بجسدك من أهمّ الأمور بالنسبة إليك (أي أنّك تعطي ذلك عشرة من عشرة)، لكنّك أعطيت مدى انسجام حياتك مع تلك القيمة اثنين من عشرة فقط لأنّك لا تأكل جيّدًا ولأنّك توقّفت عن ممارسة التمرينات الرياضيّة، فمن شأن هذا كلّه أن يدفعك إلى النظر في إجراء بضعة تغييرات إيجابيّة في تلك الناحية من نواحي حياتك.

ما يحقّقه هذا التمرين هو إعطاؤك مؤشّرًا يدلّك على تلك النواحي في حياتك التي ينبغي أن تنتبه إليها. إنّه أسلوب عظيم في تكوين نظرة شاملة

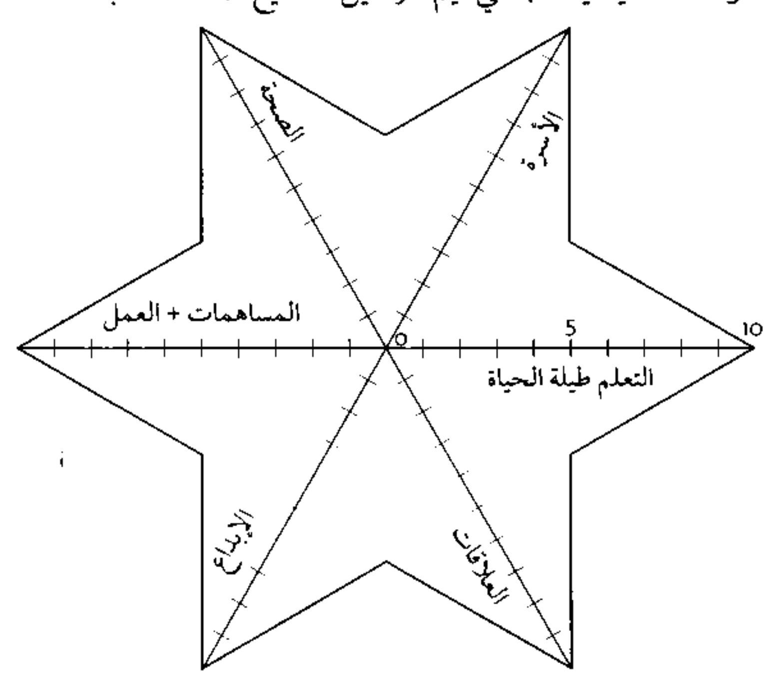
إلى أولويّات الحياة التي قد تكون، بعض الأحيان، «متنافسة» في ما بينها. لا يملي علينا التمرين ما ينبغي فعله، ولا كيفيّة ذلك. إنّه يقدم إلينا خريطة أو نظرة شاملة إلى الأمور مثلما هي لدينا الآن. بعد تلك النقطة، يكون عليك أن تختار ما ستقوم به كي تصير أكثر قربًا من الاتجاه الذي تريد أن تكون سائرًا وفقًا له.

ثمّة أمر مهمٌّ هنا، ألا وهو أنّ هذا التمرين لا يشمل كلّ ما نواجهه من مشكلات وكلّ ما يمرّ بنا كلّ يوم من مشاعر سرور أو ألم. إنّه تمرين متّصل بالمعنى الذي نجده في أيّامنا سواء أكانت أيامًا صعبة أم سهلة. لا يطالبنا هذا التمرين بالانتظار إلى أن يصير كلّ شيء على ما يرام قبل أن نبدأ العيش مثلما نريد أن نكون. إنّه يجعلنا نفكّر في طريقة تسمح لنا بأن نتّخذ قرارًا واعيًا بالعيش وفق قيمنا مهما يكن ما هو جارٍ من حولنا.

بعد أن تكون قد حدّدت بضعة جوانب كبيرة الأهمية في حياتك، فضلًا عن تحديد قيَمك في ذلك المجال، تصير قادرًا على استخدام هذا التمرين البسيط كي تتحقّق من قيمك وكي ترى إن كانت حياتك الآن منسجمة معها. كان أول من صمّم هذا التمرين معالج نفسيّ سويديّ اسمه توبايّاس لوندغرين، لكنّني أدخلت عليه تعديلًا بحيث اتّخذ شكل نجمة.

في هذه النجمة ستّة مستقيمات قطريّة مدرّجة يصل كلّ منها بين رأسين متقابلين. أعطِ لكلّ مستقيم من هذه المستقيمات اسم مجال من مجالات حياتك تجد أنّ له أهميّة خاصّة بالنسبة إليك. وعلى تدرّجات المستقيم (التي يبلغ عددها عشرة)، ضع إشارة x في الموضع الذي ترى أنّه يمثّل مدى انسجام عيشك الحالي مع قيمك الخاصة بهذا المجال من مجالات حياتك. على سبيل المثال، قد ترى أنّك لا تمنح صحّتك أولويّة بالقدر الذي تودّ أن تمنحه إيّاها. قد يعني هذا أن تعطي الصحّة خمس درجات من الدرجات العشر. أمّا على المستقيم الذي يمثّل العلاقات، فقد تجد أنّك تعيش على نحو شديد الانسجام مع ما تريد لنفسك أن تعيشه... لذا، ستعطي هذا الميدان تسع درجات من أصل عشرة.

بعد أن تنتهي من المستقيمات الستّة، عليك أن ترسم خطوطًا تصل بين العلامات التي وضعتها كي ترى الشكل الذي ستتخذه «نجمتك». إذا تبين أنّ النجمة غير منتظمة، فهذا يعني أنّ النقاط «الأكثر قِصرًا» تمثّل المجالات التي هي في حاجة إلى مزيد من الاهتمام. تجد في آخر الكتاب، في قسم الأدوات الاحتياطيّة، نجمتي قيَم فارغتين تستطيع أن تملأهما بنفسك.



الشكل رقم 12: نجمة القيَم

من السهل أن نحسّ قدرًا من الارتباك عندما نريد تحديد مدى تمثيل قيَمنا لما لدينا من تمنيات، وكذلك لمدى تأثّرها بما ينتظره الآخرون منّا. هذه مشكلة مهمّة بالنسبة إلى الوضوح. ليس المقصود بهذا القول إنّ إحساسنا بالواجب أو بالالتزام إزاء أسرتنا، أو إزاء محيطنا الاجتماعيّ، ليس بالأمر المهمّ، ولا إنّ علينا ألّا ننطلق منه. لكنّ محاولتنا التمييز بين القيم التي هي قيَمنا نحن والقيم التي نحسّ أنّها «مفروضة» علينا يمكن أن

يكشف لنا عن السبب الذي يجعل بعض نواحي حياتنا تبدو لنا أقلّ إشباعًا أو أقلّ صلة بنا.



جرّب هذا الأمر: ثمّة طريقة أخرى لأن تكون عمليّة التحقّق من القيم أكثر انتظامًا، ألا وهي إدخالها ضمن الملاحظات اليوميّة التي نسجّلها أو ضمن نوع بسيط من أنواع التأمّل في الذات. فيما يلي بضعة أسئلة قادرة على مساعدتك في ذلك التأمّل الذاتيّ. وأنا أحبّ استخدام هذه الأسئلة مع نفسي ومع الآخرين ممّن أعالجهم، وذلك عند البحث في القيم.

أسئلة يجدر التفكير فيها:

1 - إذا تسنّى لك أن تنظر إلى هذه المرحلة من حياتك بعد انقضائها، وأحسست بالرضا والفخر إزاء كيفيّة مواجهتك ما حملته حياتك خلالها من تحدّيات، فكيف ينبغي أن يكون تعاملك مع الحياة اليوميّة الآن؟ وكيف ستبدو المرحلة التالية من حياتك؟ حاول في إجابتك أن تركّز على خياراتك أنت، وعلى مواقفك وأفعالك، لا على أشخاص آخرين ولا على حوادث لا يد لك فيها. حاول التفكير في كيفيّة تعاملك مع الحياة بصرف النظر عن ذلك كلّه.

2 - ما الذي تودّ أن تكون متمسّكًا به في علاقتك مع نفسك ومع صحّتك ونموّك وتطوّرك الشخصيَين؟ في هذا الصدد، ما هي الأمور المهمّة بالنسبة إليك؟

3 - أيّ شخص تريد أن تكونه بالنسبة إلى الناس الموجودين في حياتك؟ وكيف تحبّ أن تتفاعل معهم وتساهم في حياتهم؟

4 - كيف تودّ أن يكون شعور الناس الذين في حياتك عندما يتعاملون معك؟ ما الذي تريد أن تمثّله ضمن دائرة أصدقائك وضمن أسرتك؟

5 - بما أنّك لن تعيش إلّا مرّة واحدة، فما الأثر الذي تحبّ أن يكون لك أثناء وجودك في هذه الحياة؟

6 - إذا لم يكن لأحد أن يعرف كيف أمضيت حياتك، فهل تواصل عيشها مثلما تعيشها الآن؟

7 - مع اقتراب هذا اليوم من نهايته، أو مع اقتراب هذا الأسبوع من نهايته، ما القيَم التي ستحاول إيجادها في كلّ خيار وفي كلّ فعل؟ من الأمثلة الممكنة: «سأُدخِل اليوم الحماسة/ الجرأة/ التعاطف/ حبّ المعرفة إلى كلّ تجربة أخوضها وإلى كلّ خيار وفعل. وسأقوم بذلك من خلال...».

خلاصة الفصل

- ثمّة تمارين بسيطة تستطيع تطبيقها كي تتوصّل إلى قدر من الوضوح في شأن قيَمك كما هي اليوم.
- من الممكن أن تتغيّر القيم مع مرور الزمن، وأن يتغيّر كذلك مقدار انسجام حياتنا معها. من هنا، سيكون مفيدًا إجراء تحقّق دوريّ من القيم.
- في حين نستخدم قيمنا بحيث تكون موجِّهًا لنا أثناء وضعنا أهدافنا، فهي تساعدنا أيضًا في خلق إحساسنا اليوميّ بأنّ لنا غاية.
- ليس التركيز منصبًّا على ما تريد أن يحدث لك، بل على طبيعة الشخص الذي تودّ أن تكونه وعلى طبيعة المساهمة التي تودّ أن تقدّمها والموقف الذي تودّ أن تواجه الحياة به مهما يكن المجرى الذي تتّخذه حياتك.

الفصل الرابع والثلاثون

كيف تُنشئ لنفسك حياةً ذات معنى

ماذا يحدث عندما تتوصّل إلى تحديد ما هو مهمّ بالنسبة إليك وإلى إدراك أنّك لا تعيش بما ينسجم مع تلك القيم؟ كيف تبدأ التحرّك في ذلك الاتّجاه؟ عندما نقرّر أنّ وقت التغيير قد حان، من الممكن أن يظهر لدينا مَيل إلى وضع هدف جذريّ كبير. لنقل على سبيل المثال إنّك أجريت تحقّقًا من قيَمك فقرّرت أنّ عليك أن تبدأ الاهتمام بصحّتك من خلال ممارسة التمرينات الرياضيّة. يأتي صباح اليوم التالي، فتبدأ العمل من أجل تحقيق الهدف الجديد: ربما تجري مسافات طويلة أو تُدخل تحسينات كبيرة على غذائك. لكنّ وجود الأهداف في حدّ ذاته غير كافٍ لضمان أنّ حياتك ستتغيّر وستحافظ على ذلك التغيّر. ما يحقّق لك ذلك هو تلك التفاصيل اليوميّة في سلوكيّاتك المتكررة التي تجعلك تواصل التقدّم في ذاك الاتجاه.

قد يكون هدفك أن تجري مسافة تعادل ماراثونًا. لكن ما يغيّر حياتك يأتي من الأمور التي تقوم بها كي تساعدك في الخروج من البيت والجري كلّ صباح، ويأتي من مجموعة الجري التي تنضم إليها وتواصل الخروج معها، وكذلك من السبل التي تسمح لك بأن تزيد (زيادة متدرّجة) المسافات التي تجتازها، ومن التغيّرات التي تدخلها على نظامك الغذائي كي تساعدك في بلوغ ذلك الهدف. يقدّم إليك وضع الهدف تلك الدفعة الأولى في الاتّجاه الصحيح. لكن من المهمّ تذكّر أنّ نقطة النهاية في الهدف -أي تحقيقه بشكل كامل- هي «حدٌّ» في حّد ذاتها، فماذا بعد ذلك

الحدّ؟ إذا أعدت النظر في قيمك وأردت اتّخاذ اتّجاه جديد قائم على ما هو أكثر أهميّة بالنسبة إلى حياتك، فمن المرجّح أن تكون راغبًا في المتابعة في ذلك الاتّجاه. هناك كثيرون ممّن يجرون مسافة ماراثون، ثم لا ينقضي وقت طويل قبل أن «يُعلّقوا» حذاء الجري وينسوا أمره.

من المفيد إجراء التحقّق من القيم بشكل منتظم، وذلك لأنّ تفاصيل قيمك قد تتغيّر مع مرور الزمن. لكنّ هذا يمنحك أيضًا فرصة التركيز على التفاصيل الدقيقة المتداخلة في حياتك اليوميّة. نسأل أنفسنا، «أيّ شخص أريد أن أكون اليوم»، و«ما الذي سأفعله اليوم كي أتقدّم خطوة في ذلك الاتّجاه؟». إذا كنت تريد أن تصير شخصًا يهتمّ بصحّته كلّ يوم، فهذا ما يحمل معه إمكانيّة الاستمرار طويلًا بعد أن تجري مسافة الماراثون.

إنّ العمل بهذه الطريقة «هجومٌ» ذو شقّين. فمن خلال قضاء وقت في التفكير في الشخص الذي تريد أن تكونه وفي تخيّل ذلك الشخص، ثم تحويل تلك الأفكار إلى أفعال ملموسة مستدامة، تكون قادرًا على بدء تغيير مقدار ما تحسّه في هذه المساعي من معنى. التغيّر صعب، ولذلك فإنّ جعلك الأسباب الدافعة إلى التغيير مستندًا صلبًا تستطيع الاعتماد عليه، وكذلك امتلاكك حسًّا دائمًا بالهويّة («لأنّ هذا هو أنا»)، يساعدك في الاستمرار عندما يواجه التغيير مقاومة محتومة من جانب عقلك ومن جانب الناس الذين من حولك. ومع مرور الوقت، أي مع ترسّخ هذه الطرق الجديدة في التفكير والسلوك، ستبدأ آراؤك في نفسك تشهد تغيّرًا بدورها. هذا يعني أنّك تصير حقًّا ذلك الشخص الذي يعطي أولويّة لصحّته ولياقته الجسديّة لا من خلال هدفه الأوّل المتمثّل في الجري مسافة طويلة فحسب، بل من خلال الإصرار والتمسك بنمط حياة جديد. تصير ممارسة التمرينات الرياضيّة شيئًا تفعله لأنّك تجده جزءًا من طبيعتك لا لأنّ لديك هدفًا تريد الوصول إليه. عند ذلك، تكاد الفكرة الأصليّة المتمثّلة في الجري مسافة طويلة تصير غير مهمّة.

إنّ الإفراط في التركيز على النتيجة، أو على الهدف، يمكن أن يؤدّي

بنا إلى الانسحاب بقدر أكبر من السهولة عندما لا نرى النتائج بالسرعة الكافية، أو عندما نواجه في طريقنا مقاومة أو صعوبات. عندما تقرّر أن تضع لنفسك هدفًا، يمكن أن تستبدّ بك الحماسة في شأن ذلك الهدف وأن يكون لديك حافز كبير يشدّك إليه. إلّا أنّ الحافز يشبه شعلة عود الثقاب. تندلع تلك الشعلة بسرعة، لكنّها لا تلبث أن تستنفد نفسها. هذا مصدرُ «وقود» غير مستدام! أمّا إذا كان لديك نظام ثابت من أفعال صغيرة ليست «متطرّفة» كثيرًا ولا يتطلّب البقاء عليها جهدًا كبيرًا، فسوف يساعدك إحساسك الجديد بالهويّة في المواصلة وفي متابعة السير قدمًا.

خلاصة الفصل

- عندما نقرّر أنّ وقت التغيير قد حان، من الممكن أن يظهر لدينا مَيل إلى وضع أهداف جديدة كبيرة إلى حدٍّ مبالغ فيه.
- ليس امتلاك هدف في حدّ ذاته بالأمر الكافي لضمان أن تتغيّر حياتك وأن يكون ذلك التغيّر مستقرًّا.
- إنّ قضاءك وقتًا في التفكير في الشخص الذي تعتزم أن تكونه، وفي تخيّل ذلك الشخص، وفي كيفيّة تحويل هذه الأفكار إلى أفعال ملموسة مستدامة، قادر على تغيير مقدار ما تحسّه من معنى في هذه المساعي.
- تسمح إقامة علاقة بين مقاصدك وبين إحساسك بالهويّة بأن تتواصل سلوكيّاتك الجديدة وتستمرّ إلى ما بعد الهدف الذي وضعته لنفسك في البداية.

الفصل الخامس والثلاثون

العلاقات

لا نستطيع الكلام على معنى الحياة من غير الكلام على العلاقات. فعلاقاتنا هي ما يجعلنا بشرًا. عندما نفكّر في عيش حياة سعيدة، تصير العلاقات أكثر أهميّة من المال والشهرة والمنزلة الاجتماعيّة والذكاء ومن كلّ شيء قيل لنا أن نبذل الجهد من أجله. وذلك أنّ علاقاتنا –ومقدار ما نحسّه من سعادة فيها– غير منفصلة عن صحّتنا العامّة. إنها عنصر جوهريّ في المعادلة. العلاقات الصحّيّة قادرة على وقاية صحّتنا الجسديّة والعقليّة على امتداد مجرى حياتنا كلّه (والدينغر، 2015). هذا غير مقتصر على الزواج وعلى شركائ[1] في الحياة، بل يمتدّ معناه ليشمل علاقاتنا كلّها: علاقاتنا بالأصدقاء والأقارب والأطفال، وكذلك بالمحيط الاجتماعي. نجد أدلّة على هذا الأمر في البيانات العلميّة المتّصلة بأنواع مختلفة من المعايير الصحّيّة والمؤشّرات البيولوجية؛ وأيضًا في ما يرويه بشر حقيقيون. فمن بين عبارات الأسف الخمس الأكثر تردّدًا لدى المحتضرين عبارة «أتمنى لو أنّني بقيت على صلة بأصدقائي» (وير، 2012).

ولكن، في هذا الأمر الذي يلعب دورًا كبيرًا جدًّا في تعريف هويّاتنا وفي تقرير كيف نعيش حياتنا (الأمر الذي له أثر بالغ على أمد العمر المتوقّع ومقدار ما في ذلك العمر من سعادة)، نجد أنفسنا جميعًا غير عارفين ماذا يجدر بنا فعله كي تكون علاقاتنا صحّيّة. يظلّ هذا الأمر موضع تخمين فحسب، ولا نجد من يقدّم إلينا «دليلًا» يرشدنا.

نبدأ التواصل مع الآخرين ونبدأ التعلّم من خبراتهم وتجاربهم منذ

لحظة ولادتنا. وتتكوّن لدينا «نماذج» للعلاقات منذ نشوء علاقاتنا الأولى مع الأبوين والإخوة والأخوات والأقارب والزملاء. يصير علينا أن نتعلّم هذه الدروس في سنّ مبكّرة جدًّا نكون فيها متأثّرين بكلّ شيء من حولنا ولا نستطيع اختيار علاقاتنا لأنّ بقاءنا معتمد اعتمادًا تامًّا على تلك العلاقات الأولى.

إنّ نماذج السلوك التي نتعلّم في مرحلة مبكرة من الحياة كيف نستخدمها كي «ندير» علاقاتنا يمكن أحيانًا أن تصير غير مفيدة لنا أبدًا في ما يتّصل بعلاقاتنا بعد أن نكبر.

لكن، وبما أنّ العلاقات عنصر ذو أهميّة كبيرة جدًّا من أجل حياة طويلة سعيدة، فكيف نستطيع أن نبدأ (حتّى بعد أن نكبر) استبيان كيفيّة تطويرها وتحسينها؟

إنّ الأفكار والمعلومات المستقاة من المعالجة النفسية للأفراد والأزواج قادرة على مدّ يد العون في ما يتّصل بهذا الأمر. فالمعالجة التحليليّة المعرفيّة (CAT) هي طريقةٌ في المعالجة النفسيّة تأخذ بعين الاعتبار أنماط العلاقات التي نشأت في المرحلة الأولى من حياتنا وكيف تتجلى هذه الأنماط في علاقاتنا بعد أن نكبر. وبالنسبة إلى من يستطيعون الاستفادة من هذا النوع من المعالجة، يمكن أن تكون ذات قيمة كبيرة عمليةُ «رسم خريطة الأدوار» التي يكثر أن يجد الشخص نفسه «يؤدّيها» في العلاقات وتوضيح الحلقات المفرغة التي يحسّ أنّه عالق فيها.

أمّا من هم غير قادرين على الاستفادة من هذا النوع من المعالجة، فما الذي يستطيعون فعله كي يتوصّلوا إلى فهم أفضل لعلاقاتهم وكي يستطيعوا العمل على تطويرها؟

من المهمّ، في البداية، أن نشير إلى عدد من «الأساطير» التي تقودنا الثقافة الشائعة إلى تصديقها مع أنّها يمكن أن تخلق لدينا إحساسًا بأنّنا نكاد نكون مخطئين في كلّ شيء. يشمل تأثير هذه الأساطير كلّ من علاقاتنا الحميمة وعلاقاتنا مع الأصدقاء والأقارب.

- **لا ينبغي أن يكون الحبّ صعبًا.** ليس لفكرة أنّه إذا كان واحد من الناس هو الشخص «الصحيح» بالنسبة إليك فسوف تسبحان معًا في عالم رومانسيّ ويكون كلّ شيء على أحسن ما يرام، أيّ صلة بالحياة الحقيقيّة؛ وهي تجعل معظم الناس يشعرون بعدم الرضا عن علاقاتهم. ليست العلاقة التي تدوم زمنًا طويلًا رحلة لطيفة في زورق سائر من تلقاء نفسه. علينا أن نستخدم المجاديف كي ندفعه إلى الأمام، وأن نقدم على خيارات وأفعال مستندة إلى القيمة كي نحدّد وجهة تلك العلاقة. لا بدّ من بذل الجهد، ولا بدّ من أن يكون ذلك الجهد متواصلًا. فكلّما أمضيت وقتًا أطول في «المضيّ مع التيار» بدلًا من اتّخاذ قرارات واضحة والعمل عليها، زاد احتمال أن تسوء الأمور وتخرج عن مجراها.
- **كونا كأنّكما شخص واحد.** في علاقة عاطفيّة، أو في علاقة صداقة، لا مشكلة أبدًا في نشوب خلاف بين الطرفين. لا ضرورة لأن يكون الاثنان متفقين في كلّ شيء طيلة الوقت. أنتما شخصان مختلفان لكلّ منكما خلفيّته وتجاربه وحساسيّاته واحتياجاته، ولدى كلّ منكما آليات تلاؤم خاصة به. إذا كنت منفتحًا حقًّا على شخص آخر، فما من شكّ في أنّك ستكتشف لديه أمورًا عليك أن تحتملها وتقبلها كي تدوم تلك العلاقة طيلة العمر.
- **كونا على الدوام معًا.** إن كان اثنان في علاقة عاطفيّة، أو في علاقة صداقة، فلا مشكلة أبدًا في أن يمضي كلّ منهما بعض الوقت بعيدًا عن الآخر. ليس الاثنان مضطرين إلى أن يكونا «نصفي شخص واحد». إنّهما فردان مستقلّان متميّزان! وإذا اهتمّ كلّ منهما برعاية تلك الجوانب التي تجعله شخصًا مختلفًا، فليس في هذا أيّ خطر على العلاقة بينهما. تجمع هذه الأسطورة من أساطير العلاقات بين

أنواع مختلفة من «خوف الهجران» وتمنع بشرًا كثيرين من السماح لأنفسهم أو لشركائهم بالتطوّر والنّموّ الفرديين ضمن العلاقة. عندما نحسّ أمانًا في علاقاتنا، نصير أكثر قدرة على أن نكون أشخاصًا مستقلّين من غير أن تمثّل الجوانب الأخرى من حياة الشريك خطرًا علينا أو على العلاقة التي بيننا.

- **السعادة الدائمة.** من القصص الخيالية إلى أفلام هوليوود، تنتهي الحكاية دائمًا عندما تبدأ العلاقة وكأنّ الرحلة مقتصرة على العثور على الشخص المثاليّ كي يبدأ زمن السعادة الذي لا ينتهي أبدًا. إن العلاقة بين شخصين رحلة من الطبيعي أن تمرّ بمنعطفات وتقلّبات كثيرة، وكذلك بعثرات على الطريق. وحتّى أقوى العلاقات تكون لها أيّامها السيّئة، وتكون فيها فترات من الخلاف ومن التباعد أيضًا. تمرّ أوقات يواجه فيها واحد من الطرفين -أو الاثنان معًا- فشلًا أو خسارة كبيرة أو مرضًا. وتكون فيها أيضًا أوقات يعيش المرء خلالها مشاعر متضاربة أو يصير أقلّ «حماسة» من ذي قبل. تكون هناك أوقات يحسّ فيها واحد من الطرفين (أو الطرفان كلاهما معًا) تشوّشًا في شأن ما يريده الطرف الآخر منه، أو في شأن ما هو في حاجة إليه. وتكون هناك أوقات يخطئ فيها المرء أو يسيء التصرّف فيسبّب للآخر ألمًا. إذا اقتنعنا بأسطورة السعادة الدائمة في العلاقات، فإنّنا نجعل أنفسنا معرّضين لخطر افتراض أنّ «هذه العلاقة ليس مقدّرًا لها أن تستمرّ»، فنضع نهاية لها من غير إدراك منّا لحقيقة أنّ العلاقات كلّها تمرّ بعثرات في الطريق. عندما تأتي العثرات، وعندما تنشأ المشكلات، تظلّ العودة ممكنة ويظلّ استمرار العلاقة ممكنًا.
- **يعني نجاح العلاقة أن يبقى الاثنان معًا مهما كلّف الأمر.** إنّ للعلاقات أثرًا كبيرًا على صحّتنا وسعادتنا؛ لكنّ وجود العلاقة ليس كافيًا في حدّ ذاته. فإذا كان للعلاقات أن تمارس تأثيرًا إيجابيًّا على حياتنا،

فمعنى هذا أنّه لا بدّ من العمل على تطوير جودة الصلات والإقدام على خيارات متأنّية واعية فيما يتّصل بها. صحيح أنّ الواحد منّا يستطيع أن يكون مسؤولًا عن نفسه مسؤوليّة تامّة، لكنّه لا يستطيع إرغام الطرف الآخر على التغيّر. لا ضير أبدًا في إنهاء علاقة ضارّة بصحّتك الجسديّة أو النفسيّة. ثمّة مراكز كثيرة تقدّم خدماتها إلى الأشخاص الذين يحسّون عدم أمان في علاقاتهم.

كيف تكون «شخصًا أفضل» في العلاقات

يعني اهتمامنا بأنفسنا وعنايتنا بها أن نهتمّ بعلاقاتنا أيضًا، وأن نعتني بها. عندما نعمل على علاقاتنا، فنحن نعمل على أنفسنا أيضًا. من هنا، فإنّ كلّ ما تجده في هذا الكتاب من أدوات ينصبّ اهتمامها على العناية بالذّات مفيدٌ لك كي تكون الشخص الذي تريد أن تكونه في علاقاتك.

كونك «شخصًا أفضل» في علاقاتك لا يعني أنّ تتعلّم كيف تجعل الطرف الآخر يفعل ما تريد منه فعله، أو أن يكون هو ما تريد منه أن يكون. تتيح «المعالجة النفسيّة للأزواج» إمكانية أن يعمل الطرفان معًا على علاقتهما. لكن في وسعك أيضًا أن تعمل على العلاقة من خلال فهم حاجاتك ومن خلال فهم ما يمرّ بك من تغيّرات وتقلّبات. فعندما تستطيع تكوين فهم أفضل لنفسك وتستخدم طرقًا جديدة في التواصل مع الناس الذين في حياتك (بمن فيهم أنت نفسك) تصير قادرًا على إحداث تغيّرات حقيقيّة في جودة علاقاتك. إنّ فهمك ما تريد أن تكونه، والكيفيّة التي تودّ من خلالها أن تتوصّل إلى تلك الحالة من أجل الناس الذين في حياتك، وكذلك فهمك كيف «تضع حدودًا» وتعتني بنفسك ضمن تلك العلاقات، يمكن أن يكون كأنّه بوصلة تسترشد بها. فعندما نحسّ أنفسنا ضائعين أو حائرين إزاء تعقيدات ما تمرّ به العلاقة من صعود وهبوط، لا يكون أمرًا سليمًا أن نعتمد على الآخرين كي نعرف الوجهة التي ينبغي اتّخاذها. نعود إلى أنفسنا. نتراجع خطوة كي «نبتعد عن اللّوحة قليلًا» ونرى كيف يمكن

أن تجد خياراتنا الحاليّة موضعًا لها ضمن اللوحة الكبيرة التي نحاول ابتداعها.

التعلّق

يبدأ تشكّل ما لدينا من أنماط تعلّق خلال مرحلة الطفولة الأولى. في البداية، لا تكون هذه الأنماط أمرًا نختاره. فالدماغ مصمّم بحيث يتعلّق بمن يرعانا، وذلك كي نظلّ آمنين. هذا ما يجعل كلّ طفل يسعى إلى القرب من أبيه وأمّه حيث يلتمس الأمان والراحة كلّما أحسّ حاجة إليهما. إنّه يستخدم تلك العلاقة كي يصنع لنفسه «قاعدة آمنة». عندما تكون لدى الطفل تلك القاعدة الآمنة، يحسّ قدرًا من الاطمئنان يسمح له باستكشاف العالم وتكوين علاقات جديدة فيه مستخدمًا ما تعلّمه حتّى تلك اللّحظة. ومع مضي الحياة في سبيلها، لا يعود الأهل قادرين على توفير تلك الصلة الدائمة وتقديم ذلك الأمان الدائم الذي يحتاج إليه الطفل كي يبني ذلك التعلّق الآمن. وهذا ما يجعل الإنسان، بعد أن يصير شخصًا ناضجًا، يحمل إلى علاقاته ذلك الإحساس الباقي بقلّة الأمان الدّاخليّ (سيغل وهارتزل، 2004).

إنّ لهذه الأحاسيس أثرها على علاقتنا بالآخرين -بعد أن نكبر- وذلك نتيجة «القوالب» التي شكّلناها من أجل تصوّرنا عمّا ينبغي توقّعه من العلاقات وكيف ينبغي أن يكون سلوكنا فيها. لكنّ وجود نمط تعلّق بعينه عند واحد من الناس ليس حكمًا أبديًّا لا يمكن تغييره في شأن العلاقة مع الآخرين. يساعدنا نمط التعلّق الذي عندنا في فهم بعض ما نحسّه من تقلّبات في العلاقات بعد أن نكبر. إنّ لأدمغتنا قدرة كبيرة على التكيّف، وهذا ما يجعل فهم أنماط التعلّق واتّخاذ قرارات واعية فيما يتّصل بتغييرها أمرًا قابلًا لأن نعمل عليه إلى أن يصير «طبيعيًّا» عندنا.

التعلّق القلِق

قد يظهر نمط التعلّق القلِق على شكل حاجة إلى تلقّي تأكيدات مستمرّة

على أنّنا محبوبون وعلى أنّ الشخص الآخر لا يفكّر في تركنا. قد يكون من لديهم نمط التعلّق القلِق أشخاصًا عاشوا طفولتهم في بيئة لم توفّر لهم إحساسًا بالأمان والاطمئنان إلى أنّ من يعتنون بهم سيظلّون معهم، أو قد يكونون أشخاصًا لم يتلقّوا قدرًا كافيًا من العطف والاهتمام والاستجابة لمتطلّباتهم.

من الممكن أن يظهر التعلّق القلِق على صورة سلوك يتّسم بالسعي الدائم إلى إرضاء الآخرين واستمالتهم، أو على صورة صعوبة في التعبير الواضح عن الاحتياجات الشخصيّة مع المَيل إلى تجنّب النزاعات والمواجهات. من الممكن أن يظهر أيضًا على شكل تركيز شديد على تلبية احتياجات الشريك، وذلك إلى حدّ مؤذٍ للاحتياجات الشخصيّة.

من الممكن أن يصير التركيز المستمرّ على الحيلولة دون الهجر نوعًا من «التخمينات» الرامية إلى إرضاء الذّات لأنّ الحاجة الملحّة إلى الطمأنينة قد تصير طاغية عند من قد يكون لديهم نمط التعلّق التجنّبيّ (يأتي شرحه بعد قليل). وهذا ما قد يؤدّي إلى خلاف أو نزاع. وقد ينشأ لدى الشريك صاحب نمط التعلّق القلِق نفور إزاء شريكه الذي لا يوفّر له تلك الطمأنينة المستمرّة لكنّه يشعر أيضًا بأنّه غير قادر على التعبير التامّ عن نفسه خشية أن يقع خلاف بين الاثنين.

لا تكون الإجابة الصحيحة في هذه الحالة إيجاد «تدفّق مستمّر» من محاولات إشاعة الطمأنينة، ولا إهمال تلك الحاجة وانتظار أن تزول من تلقاء نفسها. بدلًا من ذلك، يستطيع الشريك صاحب نمط التعلّق القلِق أن يحاول أن يخلق في نفسه نوعًا من الإحساس بالأمان على نحو مستقلّ عن شريكه، وذلك عن طريق بناء إحساسه بذاته وتعلّم كيفيّة تهدئة نفسه وإراحتها. كما يستطيع الشريك مساعدته في هذا الأمر من خلال توفير صلة أكثر استمرارًا واتّساقًا من غير انتظار أن يطالبه الآخر بذلك. يتبيّن إذًا أنّنا قادرون على العمل فرادى على هذا الأمر، وقادرون أيضًا أن نعمل عليه أزواجًا.

التعلّق التجنُّبي

من الممكن أن يبدو هذا النمط من أنماط التعلّق كأنّه نقيض ندط التعلّق القلِق. ففي هذه الحالة، قد يولّد القرب والصلة الحميمة إحساسًا بالخطر وقلّة الأمان على الرغم من استمرار الحاجة البشريّة إلى الصلة. يمنحنا الاعتماد على الذّات إحساسًا بالأمان لأنّه يعني أن يعطي المرء من نفسه ما هو كافٍ لاستمرار العلاقة، لا أكثر، وذلك لأنّه يحسّ ضيقًا وضعفًا وخوفًا إذا زاد الأمر عن هذا الحدّ ولأنّه يجد صعوبة في مقاومة ما يحسّه من دافع إلى أن «ينغلق على نفسه» عاطفيًّا بحيث يتجنّب كلًّا من المواجهة والحميميّة «الزائدة».

بعض الأحيان، من الممكن أن يُساء فهم هذا السلوك على أنّه نقص في الحبّ أو الاهتمام. لكن من الممكن أيضًا فهمه من حيث إنّه سلوك أثبت «وجاهته» بالنسبة إلى الشخص المعنيّ، وذلك في فترة سابقة من حياته. فقد يكون من لديهم نمط التعلّق التجنّبيّ أشخاصًا عاشوا طفولتهم مع أبوين «غير متاحين» كثيرًا، سواء أكان ذلك من ناحية وجودهما الفعليّ أم من ناحية حضورهما العاطفي، فنشأ نقص في التواصل وفي الاستجابة إلى حاجات الطفل.

ثمّة سوء فهم مفاده أنّ أصحاب نمط التعلّق التجنبي يكونون أشخاصًا غير راغبين في الصلة أو غير محتاجين إليها. إنّهم بشر مثلهم مثل غيرهم، لكنهم «يُفوّتون» على أنفسهم فرصة إقامة صلات عميقة لأنهم يجدون صعوبة في التخلّي عن «متاريس الحماية» التي نصبوها من حولهم في وقت سابق من الحياة. ففي حين يكون على الواحد منهم أن يبذل جهدًا كي يحتمل ما يأتي به الاعتماد على الذات من إحساس بالضعف، فإنّ عليه أن يكون متسامحًا إزاء حالة «الانكشاف» التي تستوجب انفتاح أيّ إنسان على علاقة وثيقة مع إنسان آخر. يستطيع الشريك أن يمدّ يد المساعدة من خلال سعيه إلى فهم ما يجعل العلاقة الحميمة تبدو للطرف الآخر غير آمنة، أو غير مريحة، فيعمل معه على تطوير متدرّج لحالة أفضل من التقارب بينهما.

التعلّق الآمن

عندما ينجح الأبوان في توفير استجابة موثوقة لما لدى طفلهما من حاجات جسديّة وعاطفيّة، يصير الطفل قادرًا -مع مرور الزمن- على تعلّم أنّه قادر على التعبير للآخرين عن احتياجاته، وأنّ احتياجاته سوف تُلبّى. يصير لديه إحساس بالأمان عندما يعبّر عن احتياجاته، ويتعلّم أنّه يستطيع المضيّ في العالم كي يحصل على تلبية لها. لا يعني هذا أنّ أمّه وأباه كانا مثاليَين في تربيته، لكنّه يعني أنّ تلك التربية كانت كفيلة بإيجاد «قاعدة أمان»، ويعني أيضًا أنّه كان يجري إصلاح الأخطاء وتداركها عند وقوعها بحيث تظلّ الثقة قائمة.

لا يكون الطفل ذو التعلّق الآمن سعيدًا على الدوام، ولا تكون كلّ حاجة من حاجاته «متوقّعة» حتى قبل أن يبكي. إنّه يحسّ أمانًا كافيًا لأن يعبّر عن كربه عندما يتركه أبوه أو أمّه، لكنّه يظلّ قادرًا على العودة إلى حالة التواصل عندما يعودان. ومع نموّه إلى أن يصير شخصًا ناضجًا، يستمتع بالتقارب ويحسّ نفسه قادرًا على التعبير عن مشاعره واحتياجاته مع محافظته على قدرته على عيش قدر من الاستقلاليّة.

إنّ التعلّق الآمن أساس صلب لعيش علاقات صحّية عندما يصير المرء كبيرًا، لكنّه لا يضمن خيارات مثاليّة في العلاقات، ولا يضمن سلوكًا مثاليًّا. إلّا أنّ صاحب نمط التعلّق الآمن الذي يعيش مع شخص آخر لديه نمط آخر من أنماط التعلّق يظلّ قادرًا على تطوير العلاقة من خلال العمل الجادّ على فهم الشريك الذي عاش تجربة مختلفة في سنوات طفولته الأولى، وكذلك على التعاطف معه.

التعلّق المضطرب

إذا كان الأبوان غير قادرَيْن على توفير الرعاية والمساندة العاطفية على نحو متّسق يمكن الاعتماد عليه، أو إذا كانت تلك العلاقة منطوية على

تعسّف، فسوف يؤدّي هذا النوع من التفاعلات إلى ظهور نمط التعلّق المضطرب. يمكن أن يظهر ذلك لدى الطفل على شكل استجابات تجنّبية أو «رافضة» إزاء من يعتنون به، وذلك لأنّ تجربته معهم تكون باعثة على التشوّش والحيرة. فالشخص الذي يحتاجه الطفل من أجل الأمان يمكن أيضًا أن يكون خطيرًا، أو أن يكون مخيفًا. في وقت لاحق، أي بعد أن يكبر الطفل ويصير شخصًا ناضجًا، يمكن أن يظهر هذا النمط من أنماط التعلّق من خلال صعوبات في التعامل مع المشاعر ومَيل إلى «الابتعاد» استجابةً للتوتّر والخوف الشديد من الهجران وللصعوبات التي تعترض العلاقة.

وكما هي الحال مع أنماط الارتباط الثلاثة جميعًا، يظلّ التغيير ممكنًا في حال وجود مساندة. قد يستلزم الأمر عملًا لبناء قدرة على التعامل مع ما يرافق الصلة الحميمة من إحساس بالضعف والانكشاف، فضلًا عمّا قد ينشأ من خوف من أن تنتهي العلاقة بالتباعد أو الانفصال.

مع أنّ التجارب التي نمرّ بها في مراحل مبكرة من الحياة يمكن أن تكون ذات أثر كبير جدًّا على كيفيّة تعبيرنا عن أنفسنا ضمن علاقاتنا بعد أن نكبر، فإنّ هذا ليس حكمًا علينا يدوم مدى الحياة. وذلك أنّنا نستطيع أن نتعلّم الكثير عن أنفسنا وعمّن هم أقرب الناس إلينا. إنّ إدراكنا وفهمنا ما لدينا من أنماط تعلّق، وكذلك ما لدى الأشخاص الذين يمكن أن نكون في علاقة معهم، خطوة كبيرة في اتجاه تطوير علاقاتنا وتحسينها. فهذا ما يزيد فرصنا في أن نتمكّن من الابتعاد عن «تشخيص سلوك الآخرين» بحيث نتّخذ قرارات واعية قادرة على مساعدة الجانبين في بناء صلة تتسم بالقرب والثقة يمكن أن تعزّز حياتنا وحياة من معنا.

فكيف نستطيع وضع هذا كلّه موضع التنفيذ؟ كيف نستطيع أن نعمل عليه؟ وما الذي نستطيع فعله كي نبدأ تطوير علاقاتنا منذ اليوم؟ مثلما يكون الأمر معظم الأحيان، لا وجود لحلول سحريّة سريعة. فبناء أيّ شيء يدوم طويلًا لا يمكن أن يتمّ من خلال «حركة كبيرة واحدة» تضع الأمور في نصابها فيسير كلّ شيء على خير ما يرام. الأمر هنا قائم على الإقدام على

تلك الخيارات اليوميّة التي تبدو صغيرة وجعلها خيارات واعية منطلقة من غاية واضحة. يعني هذا أن تحاول محاولة صادقة مستمرّة أن تسير في اتّجاه قيَمك. سبيلك إلى ضمان أن تكون أفعالك اليوميّة مسترشدة بغايتك (أي أنّها ليست ردود أفعال) هي أن ترجع إلى الخلف خطوة وتفكّر في المظهر الذي تودّ أن يكون للصورة كلّها، وأن تكرر فعل ذلك من وقت إلى آخر.

يقول الباحث في العلاقات جون غوتمان (غوتمان وسيلفر، 1999) إنّ العامل الأكثر أهميّة -لدى الرجال والنساء معًا- الذي يحدّد مدى الرضا الذي يحسّه المرء في علاقة من العلاقات هو (في سبعين بالمئة من الحالات) جودة العلاقة. من هنا، إن التركيز الفعّال على كيفيّة بناء الصداقة بين الاثنين وفعل كلّ ما يلزم فعله كي يكون المرء «صديقًا جيّدًا» يكون فكرة حسنة على الدوام.

عندما نعمل على تطوير جودة العلاقة، من الممكن أن نفعل ذلك عن طريق الإكثار من استمتاع كلّ منا بصحبة الآخر، وكذلك عن طريق العمل الجادّ للمحافظة على التعاطف والاحترام المتبادلين وتعرّف كلّ طرف على أدقّ التفاصيل لدى الطرف الآخر والعثور على طرق للتعبير عن التقدير والاهتمام في مجرى الحياة اليوميّة. كلّما ازداد الزمن الذي نستطيع أن نملأه قُربًا وتجاربَ مشتركةً تعزّز الصداقة، صارت العلاقة أكثر مناعة وقدرة على مقاومة العقبات التي لا بدّ من ظهورها، تلك العقبات التي تأتي على شكل حالات من الخلاف أو تأتي من خلال حوادث وخسائر تفرضها طبيعة الحياة نفسها. من الأسهل كثيرًا أن نتمكّن من اجتياز تقلّبات الحياة عندما نكون قد «تدرّبنا جيّدًا» على العمل معًا ويكون كلّ منّا قد كوّن احترامًا وتقديرًا عميقَين للطرف الآخر.

التواصل

تكلّمت كثيرًا في هذا الكتاب على مخاطر التجنّب و«تخدير» المشاعر والانفعالات. إنّ العلاقات بين الناس -سواء أكانت علاقات عاطفيّة

حميمة أم صداقات أم علاقات مع أفراد الأسرة- منسوجة كلّها من مشاعر. عندما يتفاعل البشر فيما بينهم، فإنّ كلّ واحد منهم يجعل الآخر «يحسّ شيئًا». كلمات قليلة من شخص نحبّه يمكن أن تجعلنا نعلو إلى السماء أو نسقط في الحضيض. من هنا، يكون أمرًا مفهومًا أن ننسحب وننكمش عندما تضطرم المشاعر. لكنّ نوعًا من «القطيعة» ينشأ بين الجانبين عندما نفعل هذا. إلّا أنّ الدراسات تقول لك -هذا ما يمكن أن يقوله أيضًا أيّ معالج نفسيّ- إنّ القرب والانفتاح بين الطرفين أساس بناء علاقة عميقة قائمة على الثقة (غوتمان وسيلفر، 1999).

إنّ لانفصالنا عن قيمنا ومشاعرنا وعن الأشخاص الذين نحبّهم نتائج سلبيّة على العلاقات وعلى صحّتنا العقليّة (هاري، 2018). لكنّنا محاطون بأمور كثيرة تغرينا بأن نهرب من اللحظات التي تجعلنا نحسّ أنفسنا «مكشوفين». نخدّر مشاعرنا بأن نتصفّح وسائل التواصل الاجتماعيّ من غير نهاية أو بأن نرمي بأنفسنا إلى العمل كي نصير «مشغولين» إلى حدّ يجعلنا غير قادرين عن التوقّف. من الممكن أيضًا أن نبتعد عن التواصل ونجعل ذهننا دائم الانشغال بمهمّة جعل أنفسنا «أفضل» وفقًا لما يقوله لنا العالم الخارجي. نركّز على محاولة أن نبدو أقرب إلى الكمال أو أن نحقّق لأنفسنا قدرًا من الثراء. لكنّ أيّ شيء من هذا لا يستطيع توفير ما هو ضروريّ لنجاح التواصل.

فما الذي يجعل التواصل ناجحًا؟ هذا ما يقوله الخبراء في شأن السبل التي نستطيع من خلالها بناء تواصل ذا معنى وقادر على الاستمرار زمنًا طويلًا:

- **وعي الذات**: العلاقات صعبة لأنّنا لا نتمكّن دائمًا من التوصّل إلى معرفة ما يحتاجه الشخص الآخر، أو ما يحسّه أو ما يفكّر فيه. لكنّنا نستطيع التوصّل إلى معرفة ذلك كلّه في نفوسنا. فأنت هو المكان الذي تستطيع أن تبدأ منه عملك على تطوير علاقاتك شريطة ألّا تنطلق من لوم الذات ومهاجمتها. ينبغي أن يكون لديك فضول

لمعرفة ذاتك وقدر كبير من التعاطف معها. وذلك أنّ هناك ضرورة لفهم «الحلقات المفرغة» التي يبدو أنّنا نقع فيها، وكذلك ما يجعلنا معرّضين للوقوع فيها. هذا ما يتيح لنا سبيلًا إلى العمل على كسر تلك الحلقات المفرغة والخروج منها. لا نستطيع أن نضمن دائمًا ميل الطرف الآخر في العلاقة إلى التفكير بهذه الطريقة. لكنّ شروعنا في إحداث تغييرات في سلوكنا يمكن أن يكون دعوة للشخص الآخر تحثّه على الاستجابة بطريقة مختلفة. لا يعني هذا أن تتغيّر وأن تأمل في تغيّر الطرف الآخر بدوره، بل يعني تركيزك على «الشخص الذي تودّ أن تكونه» في العلاقة، وكيف تودّ أن تتصرّف، وما الذي تحبّ إضافته إليها، فضلًا عن تقرير «موضع حدودك» وفهم سبب ذلك.

- **القدرة على الاستجابة العاطفية:** ليست المشاعر القويّة التي نحسّها عندما تصطدم العلاقة بعقبات ومشكلات أمرًا غير منطقيّ. تحتلّ العاطفيّة والانفعاليّة الآمنة موقع الأولويّة عند الدماغ لأنّ مهمّته هي مساعدتنا في البقاء. عندما نصرخ أو نبكي أو ننسحب أو نلتزم الصمت، فإنّنا جميعًا نطرح السؤال نفسه لكن بطرق مختلفة. أسئلتنا هي: «ألن تبقى من أجلي؟ هل يهمّك أمري بما يكفي لأن تظلّ معي؟ عندما أكون في أشدّ الحاجة إليك، فماذا تفعل من أجلي؟» إنّ أنماط التعلّق التي استعرضناها قبل قليل هي طرقٌ تعلّمناها كي نطرح هذه الأسئلة. وعندما نحسّ أنّنا قد فقدنا «اتّصالنا»، يقرع الدماغ أجراس الإنذار فنفعل أيّ شيء نستطيعه كي نستعيد إحساسنا بالأمان. تكون استجابة البعض عدوانيّة، في حين يميل بعض الناس إلى التراجع والاختباء أو إلى «إغلاق الأبواب» الانفعاليّة بغية عدم إظهار أيّ اهتمام على الإطلاق. ما إن نبدأ «دورة» الهجوم أو الانسحاب والابتعاد، حتى يبدو لنا أنّ التواصل قد صار مستحيلًا على الرغم من حقيقة أنّ انقطاع التواصل هو ما

جعلنا نقع في هذا الكرب. في كتابها «احتضنني بقوّة» تقول سو جونسون أستاذة علم النفس السريري الخبيرة في «المعالجة النفسيّة المتركّزة على المشاعر من أجل الأزواج» إنّنا نظلّ واقعين تحت وطأة الإحساس بالعزلة والبعد إذا لم نُعِد الاتصال. السبيل الوحيد إلى ذلك هي السعي إلى القرب العاطفيّ وإلى طمأنة الطرف الآخر. وهي تشير إلى أنّ محاولة أحد الطرفين لوم الآخر ومهاجمته بشدّة ليست إلّا محاولة لالتماس استجابة عاطفيّة، لكن من المحتمل أن يفهم الطرف الآخر ذلك على أنّه اتّهام له بالتقصير فـ«يتجمّد في مكانه» أو يتراجع ويزداد بعدًا. كي نعالج هذا الأمر، في وسعنا أن نتعلّم كيف نستجيب لمطالبة الطرف الآخر وكيف نلبّي حاجته إلى الاتصال والقرب. يسهل قول هذا، لكنّ فعله يظلّ صعبًا عندما تكون المشاعر طاغية على المرء؛ وبالتالي فالأمر يشتمل بالضرورة على العمل على تهدئة النفس وعلى حسن تعاملنا مع كربنا أيضًا. كما يشتمل الأمر على الاستجابة لتلك المطالبة بالصلة والقرب، وذلك بقدر من الرقّة والحساسيّة والتعاطف بحيث يدرك الطرف الآخر أهميّته بالنسبة إلينا. ومن المهم كثيرًا أثناء فعل ذلك أن نظلّ قريبين وأن نظلّ مهتمّين بدلًا من أن نحاول الانسحاب أو الابتعاد (جونسون، 2008).

- **التذمّر مع المحافظة على الاحترام:** إنّ لدى أكثر الناس فكرة عن نوع الاستجابة التي يمكن أن تساعدهم في «تلقّي الرسالة» وفي التعلّم، وكذلك عن نوع الاستجابات التي يمكن أن تلقي بهم في هوّة الخجل من الذات. لن يخرج أحد فائزًا إذا لعبنا لعبة اللوم. لا يعتمد بناء علاقة صحّيّة على أن تتخلّى عن احتياجاتك كي تجعل الطرف الآخر راضيًا أو مسرورًا، بل يتطلّب إبداءك ذلك الاهتمام وذلك التعاطف اللذين تودّ أن تتلقّاهما أثناء محاولتك تجاوز الإحباط والتغلب على المشكلات.

- **ليست العلاقات الصحيّة خالية من النزاع**: إنّها في حاجة إلى العمل اليقظ على إصلاح «الشقوق والتصدّعات» التي تعتري الصلة بين الطرفين. ومهما تكن تفاصيل هذا النزاع أو ذاك، فسوف تظلّ لدى كلّ فرد تلك الحاجة الأساسية نفسها إلى الإحساس بالحبّ والانتماء وإلى الإحساس بأنّه مقبول كما هو، وذلك بصرف النظر عن الأخطاء أو أنماط السلوك التي يمكن أن تكون ضارّة. من بين الجوانب الجوهريّة في المعالجة النفسيّة الرامية إلى إقامة أساس صلب للقدرة على التأمّل في الذات والعمل على التغيير، هناك مسألة التوصّل إلى علاقة يسود فيها التقبّل والابتعاد عن إطلاق الأحكام، فضلًا عن الاحترام غير المشروط. فعندما نحسّ أنّنا واقعون تحت وطأة هجوم أو أنّنا معرّضون لخطر الهجران، وعندما نحسّ بالخجل من أنفسنا أو بأنّ الطرف الآخر لا يقدّرنا حقّ قدرنا، لا نكون في موقع يسمح لنا بالتفكير السليم في السبيل الأفضل لمتابعة السير. نصير في حالة تشبه «الدفاع عن البقاء»! فعندما تخوض «حديثًا صعبًا»، من المحتمل كثيرًا أن يصير التفكير المتأنّي والحرص على التحضير مسبقًا لكيفيّة طرح الأفكار أمرًا أكثر صعوبة، وهذا ما يؤدّي إلى أن يصير الإحساس بالإحباط والغضب سيّد الموقف فيتدفّق سيل من الانتقادات وعبارات الازدراء. إنّ استخدام لغة قادرة على التركيز على سلوكيّات ملموسة بعينها بدلًا من إطلاق هجوم عامٍّ على شخصيّة الطرف الآخر مفيد في بقاء الطرفين في حالة من «برودة الأعصاب». فحرْص المرء على أن يظلّ واضحًا في التعبير عمّا يحسّه ويحتاج إليه يساعده في البقاء خارج «ألعاب التخمين»، وذلك مع المحافظة على ذلك القدر من الاحترام والتقدير الذي يحبّ أن يلقاه إن انقلبت الأدوار. هذه نقطة بدء جيدة. بطبيعة الحال، لا يكون فعل أيّ شيء من هذا أمرًا سهلًا، خاصّة عندما تحتدم المشاعر؛ وهذا ما يقتضي أن نعود دائمًا إلى قيمنا الشخصيّة في شأن طبيعة الشريك الذي نحبّ أن نكونه.

- **إصلاح الحال**: عندما يأتي الأمر إلى إصلاح الحال، تحتلّ إعادة الاتّصال موقع الأولويّة. وهذا يشتمل، بكلّ تأكيد، على إقرارنا بدورنا في ما وقع وعلى قدر من التنازل من أجل المصالحة بين الطرفين. تتطلب إعادة الاتّصال أيضًا استمرار وجود المكوّنات التي ساهمت في بناء الاتّصال في المقام الأول: التقبّل، والتعاطف، والعرفان. يكاد يكون قبول هذا أمرًا مستحيلًا لحظة تأجّج المشاعر، وبالتالي، فلا ضرورة لأن يحدث على الفور. لا بأس في تقليل حجم الضرر الواقع من خلال تخصيص وقت قصير للتراجع خطوة إلى الخلف والوصول إلى حالة من الهدوء قبل «إعادة الاقتراب» بأسلوب أكثر مهارة. قد يبدو هذا كلّه أمرًا رائعًا جدًّا، إلّا أنّ الحياة الحقيقية لا تجري بهذه الطريقة دائمًا. يصعب كثيرًا تغيير العادات القديمة. لكن، لا جدوى من أن يطلب المرء الكمال في العلاقة. ففي بعض الأحيان، يمكن أن نخطئ الفهم أو التصرّف. لكنّ المفتاح يظلّ كامنًا في المثابرة وفي الالتزام بالتراجع خطوة إلى الخلف بغية إعادة التقييم ثم بذل الجهد لإصلاح الحال، وذلك عندما تسوء الأمور. إذا تكرّر هذا السلوك عددًا كافيًا من المرّات، فسوف يصير عادة مألوفة كأنّه «طبيعة ثانية» لدى المرء.
- **الاستعانة بمشاعر الامتنان**: تكلّمت في فصول سابقة على قيمة إعادة توجيه مركز الانتباه بحيث يصير منصبًّا على مشاعر العرفان أو الامتنان. ففي زحمة الحياة اليوميّة وضجيجها، يسهل كثيرًا أن ننزلق إلى نمط من السلوك قائم على إظهار أكبر قدر من الاهتمام بالشريك عندما نكون في حاجة إلى تدخّله كي يغيّر شيئًا، أو عندما يسبّب لنا إزعاجًا كبيرًا. إنّ اتّخاذ القرار الواعي بالتركيز على ما يعجبنا في الشريك وعلى ما نقدّره فيه تقديرًا عاليًا مهمّة بسيطة نسبيًّا، لكنّها قادرة ليس على تغيير حالتك الانفعالية فحسب، بل أيضًا على تغيير اختيارك شكل سلوكك إزاء ذلك الشريك.

- **القيم والمعاني المشتركة**: عندما يقرّر الإنسان قضاء حياته مع إنسان آخر، فإن عمليّة التحقّق من القيَم والتراجع خطوة لرؤية الصورة الكبيرة، لا يمكن أن تكون خاصّة به وحده. فالعثور على القيم المشتركة بين الشريك وشريكه واحترام المواضع التي يختلفان فيها أمران جوهريان في وجود علاقة تكون قادرة على الصمود في مواجهة ما تضعه الحياة أمامها من تحدّيات. يبدأ هذا انطلاقًا من العلاقة نفسها: كيف يودّ كلّ منكما أن يهتمّ بالآخر وأن يهتمّ الآخر به؟ وكيف يودّ أن يتواصل مع الآخر وأن يتواصل الآخر معه؟ وكيف يتبادلان المساندة والدعم؟ ومن الممكن أيضًا أن يتّسع هذا وصولًا إلى التفكير في أهداف وأحلام مشتركة من أجل حياة الاثنين معًا. وقد تكون في العلاقة والحياة العائلية جوانب يعتبرها كلّ من الطرفين مقدّسة، في حين يمكن أن تكون هناك جوانب أخرى يحترمها واحد من الاثنين ويعتبرها كبيرة القيمة لمعرفته أنّها مهمّة جدًّا لدى الطرف الآخر. ومن أمثلة ذلك أن تكون الزوجة متمسّكة بالذهاب إلى اللقاءات العائلية مع أقارب الزوج (مع أنّها ليست مولعة بالذهاب إليها) لمعرفتها أنّها تعني الكثير بالنسبة إلى زوجها، ولمعرفتها أنّ عليها أن تكون معه كي تسانده. فكما تحدّثنا في فصل سابق من فصول هذا الكتاب، تكون معرفتك الواضحة بما هو مهمّ جدًّا بالنسبة إليك أشبه ببوصلة تستطيع الاعتماد عليها عندما لا تكون واثقًا من الوجهة التي يجب أن تتّخذها. فعندما نكون في علاقة، ينبغي أن نهتمّ بفهم ما هو مهمّ لدى الشريك لأنّ هذا يمكن أن يساعدنا في تعميق الصلة وفي بناء علاقة تسمح لكلّ من الطرفين بالنمو والازدهار.

أداة: تكوين فكرة واضحة عن نوع الشريك الذي تودّ أن تكونه

قد تكون الأسئلة التالية مفيدة لك في استكشاف القيم المشتركة بينك وبين الشريك. وفي مقدورك أن تستخدمها عند التفكير في أيّ علاقة من العلاقات المتنوعة في حياتك. صحيح أنّنا لا نستطيع فرض التغيير على الآخرين، لكنّ التركيز هنا منصبٌّ على فهم وتحديد ما يستطيع الفرد فعله.

- أيّ نمط من أنماط التعلّق الواردة في هذا الفصل تظنّه يمثّل حالتك؟
- كيف يظهر هذا في علاقاتك؟
- كيف تستطيع التعبير عن التعاطف إزاء العواقب غير المقصودة الناجمة عن تجارب سابقة، وذلك مع بقائك مسؤولًا عن مستقبلك؟
- ما الذي تحسّ أنّك تقدّره وأنّك ممتنٌّ له من بين تلك الجوانب التي تراها لدى الشريك وتراها في العلاقة القائمة بينكما؟
- أيّ نوع من الشركاء تريد أن تكونه في هذه العلاقة؟
- ما التغيّرات الصغيرة التي يمكن أن تساعدك في السير في ذلك الاتجاه؟



خلاصة الفصل

- فيما يتّصل بالحياة السعيدة، تكون العلاقات أكثر أهميّة من المال والشهرة والمنزلة الاجتماعيّة وغير ذلك ممّا يقال لنا إنّ علينا أن نوجّه جهودنا صوبه.
- لا يمكن الفصل بين علاقاتنا ومدى إحساسنا بالسعادة فيها، وبين صحّتنا العامّة. فالصحّة العامّة جزء جوهريّ من أجزاء هذه المعادلة.
- اهتمامك بأن تعمل على نفسك مفيد لعلاقاتك؛ وعملك على الاهتمام بعلاقاتك مفيد لك.
- غالبًا ما ينعكس نمط التعلّق الذي ينشأ لدى المرء في الطفولة على علاقاته بعد أن يكبر.

الفصل السادس والثلاثون

متى ينبغي التماس المساعدة؟

عزيزتي د. جولي،
رأيت مقاطع الفيديو التي تنشرينها. هذا ما دفعني إلى بدء تلقّي معالجة نفسيّة. الأمور تسير جيّداً حتّى الآن، وقد بدأت أشعر بالتحسن.
شكرًا لك.

إن كان هناك من يتساءل عمّا يجعل الكلام على الصحّة العقليّة أمرًا مهمًّا، فعليّ القول إنّ ثمّة سببًا وجيهًا لذلك. خلال السنوات الأولى من عملي في توفير «التثقيف بالصحّة العقليّة» عبر الإنترنت، وصلني عدد كبير جدًّا من الرسائل التي تشبه الرسالة الواردة أعلاه. القصّة هي نفسها دائمًا على الرغم من اختلاف الكلمات بين رسالة وأخرى. المحتوى واحد على الدوام. لست وحدي في هذا الأمر، ففي الإنترنت كثيرون ممّن يتكلّمون عن الصحّة العقليّة والمعالجة النفسيّة. هذا ما أستطيع فعله على المستوى الفرديّ.

عندما تعاني صحّتك العقليّة اضطرابًا، فإن اتّخاذ القرارات والتّصرّف وفقًا لها قد يزداد صعوبة. من هنا، يصير التماس العون اللازم أصعب أيضًا. ما من قواعد محدّدة تقول لك متى ينبغي أن ترى شخصًا مختصًّا.

متى ينبغي التماس المعونة التخصّصيّة من أجل الصحّة العقليّة؟ كثيرًا ما يُطرح عليَّ هذا السؤال. الإجابة المختصرة هي: في أيّ وقت تحسّ فيه قلقًا في شأن صحّتك العقليّة.

ثمّة حواجز هائلة أمام بشر كثيرين في العالم تحول بينهم وبين الاستفادة من المساندة الاختصاصيّة فيما يتّصل بمشكلات الصحّة

العقليّة. فمن المحظورات الثقافية إلى ارتفاع تكلفة تلك الخدمات إلى مدى توفّرها... صعوبات كثيرة تمنع أعدادًا كبيرة من البشر من الاستفادة من تلك الخدمات القادرة على مساعدتهم. ينطوي تجاوز كلّ واحدة من هذه العقبات على تحدّيات كبيرة ينبغي أن يتصدّى لها المجتمع. أمّا على المستوى الفرديّ، وإذا كنت سعيد الحظ بما يكفي لتستفيد من هذه الخدمات عندما تحسّ قلقًا في شأن صحّتك العقليّة (مهما يكن نوع ذلك القلق)، فإنّ الإقدام على ذلك يمكن أن يغيّر حياتك كلّها. بكل بساطة، زيارة واحد من الاختصاصيين والشروع في الكلام معه تمكّنك من استطلاع ما لديك من خيارات.

هناك أمر أسمعه كثيرًا من الناس عندما يأتون إليّ للكلام على فكرة المعالجة النفسيّة، ألا وهو عدم إحساسهم بأنّهم يحتاجونها. لا بدّ أنّ في العالم بشرًا محتاجين إليها أكثر منهم! هذا ما يجعلهم ينتظرون إلى أن يبلغوا «نقطة الانهيار» قبل أن يقدِموا على تلك الخطوة. بحلول ذلك الوقت، تكون «التلّة» الواجب تسلّقها قد صارت جبلًا كبيرًا. لا يمكن أبدًا أن يكون انتظارك إلى أن تصير مشرفًا على الموت قبل أن تطلب المساعدة استراتيجيةً حسنة للمحافظة على صحّتك، سواء من الناحية الجسديّة أم العقليّة. الحقيقة هي أنّه سيكون هناك دائمًا من هو محتاج إلى المساعدة أكثر منك. لكن، إذا سنحت لك فرصة تلقّي المساعدة من شخص اختصاصيّ فقد تشكرك صحّتك العقليّة على ذلك وقد تتغيّر حياتك تغيّرًا لعلّك لا تستطيع الآن إدراكه. صدّقني عندما أقول لك هذا، فقد رأيته يحدث أمامي.

لقد رأيت أشخاصًا ينجحون في النهوض من هاوية اليأس وفي العودة من جديد لبدء العمل على تغيير حياتهم. هذا ما يحدث؛ ومن الممكن أن يحدث معك أنت أيضًا. لن يحدث في يوم واحد، ولا في أسبوع واحد، فهو يتطلّب أيامًا كثيرة وأسابيع كثيرة من بقائك ملتزمًا بصحّتك وبالحياة التي تريد أن تبنيها.

عند عدم التمكّن من الاستفادة من مساعدة تخصّصيّة، يصير الواحد منا في حاجة إلى الآخر أكثر من أيّ وقت مضى. يتيح الإنترنت كثرة من الموارد التعليميّة، وتدور فيه «محادثة» عالميّة في أمور الصحّة العقليّة. فالناس الذين كانوا يحسّون أنّهم وحيدون في مواجهة الصعاب صاروا الآن قادرين على بدء فهم تلك التقلّبات في الصحّة العقليّة (هي شبيهة بتقلّبات الصحّة الجسديّة) وفهم أنّها جزء طبيعي من حياة الإنسان. يروي الناس عن طريق الإنترنت قصص شفائهم وتعافيهم ونموهم. ويجري غرس بذور الأمل. وقد بدأت تبلغ الناس رسالة مفادها أنّ الصحّة العقليّة ليست شيئًا لا يمكن أبدًا أن تطاله أيدينا. نحن لسنا واقعين تحت رحمة الحالات الانفعاليّة التي تصيبنا وتؤذينا. ثمّة ما نستطيع تعلّمه؛ وثمّة تغيّرات نستطيع الإقدام عليها كي نصير مسؤولين عن صحّتنا. هذا ما يتضمن تعلّم كلّ ما تستطيع تعلّمه من أيّ مصدر متاح لك، وكذلك على عملك الجادّ لتجربة ما تعلّمته، وارتكاب الأخطاء، والمحاولة من جديد، وزيادة ما تعرفه، ومواصلة السير.

في عالم مثالي، سيكون المعالجون الجيّدون جميعًا متاحين لكلّ من هم في حاجة إليهم عندما تنشأ تلك الحاجة. لكنّنا لا نعيش في ذلك العالم المثاليّ. بالتالي، إذا لم تكن الخدمات التخصّصيّة متاحة، فعليك أن تستفيد من أيّ فرصة للتعلّم ولتبادل الأفكار مع أشخاص تثق بهم. إنّ التعلّم والتواصل البشري قادران على مساعدتنا في إحداث تغيّرات كبيرة في صحّتنا العقليّة.

خلاصة الفصل

- أفضل وقت لالتماس المساندة فيما يتّصل بصحّتك العقليّة هو الوقت الذي ينتابك فيه أيّ قلق عليها.
- إذا كنت غير واثق من مقدار المساندة التي تلزمك، فسوف يستطيع شخص مختصٌّ أن يساعدك في ذلك.
- في عالم مثاليّ، ينبغي أن تكون الخدمات العلاجيّة متوفّرة للجميع. لكنّنا لا نعيش في عالم مثاليّ.
- إذا كنت غير قادر على الاستفادة من تلك الخدمات، فاستفد من أيّ فرصة لتعلّم كلّ ما تستطيع تعلّمه عن التعافي ومن أيّ فرصة للاستعانة بمساندة مَن تثق بهم وتحبّهم.

شكر وتنويه

لعب كثير من الناس أدوارًا لامعة في إخراج هذا الكتاب إلى حيّز الوجود. وقد كان أوّلهم زوجي ماثيو. أشكرك يا ماثيو لأنّك رافقتني في كل حطوة من خطوات هذه الرحلة الكبيرة. لقد كنت باحثًا، ومخرجًا سبدعًا، ومعدًّا لمقاطع الفيديو، وصاحب أفكار، ومحررًا، وشريكًا في العمل، ومستشارًا، وصديقًا، ومعلّمًا في البيت، ومشجّعًا، ونافدًا، وكلّ شيء آخر. ظللت واثقًا بي ثقة تامّة حتى عندما كنت غير واثقة من نفسي.

أشكر أطفالي الجميلين ثيينا ولوك ولون فقد صبروا عليَّ طويلًا. لقد كان شوقي إليكم شديدًا أثناء انشغالي بالعمل على هذا الكتاب. وآمل أن يكون في هذا العمل ما يدفعكم إلى تحقيق أحلامكم، أنتم أيضًا. سوف تبقون أعظم إنجازاتي، وسأكون على الدوام معتزّة بكم أكثر من اعتزازي بأيّ عمل آخر أؤدّيه.

أشكر أبي وأمي اللذين لم يوفرا جهدًا لمنح أطفالي بيتًا بديلًا عندما يكون عليّ أن أنصرف إلى الكتابة. كلّ ما حقّقته، وما سأحقّقه، ليس إلّا نتيجة ما بذلتماه كي توفرا لي فرصًا لم تكن متوفّرة لكما أبدًا. لهذا، أنا أعترف بجميلكما كلّ يوم. أشكر بات وديفيد لمساندتهما وتشجيعهما الدائمين.

أشكر فرانشيسكا سكامبلر لأنّها أتاحت لي هذه الفرصة، وأشكر وكيلتي الأدبية أبيغيل برغستورم التي بثّت الإلهام في نفسي منذ البداية. لقد تشرّفت بالعمل معك.

شكر خاص لمديرة أعمالي زارا مردوك. لقد كنتِ مرشدة رائعة، وكنت مشرفة رائعة، وكنت بطلتي من كلّ ناحية. أشكر أيضًا غريس نيكلسون التي لا يكتمل الفريق من غيرها، فقد ساعدتني في جعل هذا أمرًا ممكنًا.

أشكر المحرر لوني والدر على صبره ولطفه أثناء مساعدته إياي في تحويل هذا النص إلى كتاب أستطيع الاعتزاز به. أشكر دانييل بونيارد لأنّه رأى في الفكرة التي طرحتها أمرًا ذا قيمة وشجّعني على العمل مع منشورات بنغوين من أجل إصدار هذا الكتاب. أشكر أيضًا كلًّا من إيلي هيوز وكلير باركر ولوسي هول وفيكي فوتيو وباولا فلاناغان وآجي روسيل ولي موكلي وبث أورافرتي ونك لوندس وإيما هندرسون وجين كيربي... أشكركم على كلّ ما قمتم به من عمل في الكواليس في منشورات بنغوين.

أشكر أيضًا أماندا هاردي وجيسيكا ماسون لأنّهما شجعتاني كثيرًا منذ البداية ولم تقسوا عليَّ عندما سمعتا تذمّري من مشقّة الكتابة. أشكر جاكي لأنّها كانت صريحة معي عندما قالت لي إنّني قادرة على فعل هذا، ولأنّها قالته لحظة كنت في حاجة إلى سماعه، وكذلك لأنّها حرصت على أن أستطيع إنجاز العمل كلّه من غير بذل أيّ جهد لا حاجة إليه.

أشكر كلّ من عالجتُهم على مرّ السنين. تعلّمت الكثير من كلّ واحد منكم. تعلّمت منكم أكثر مما علّمتكم. يشرّفني أنّني سِرت إلى جانب كلّ منكم في رحلته.

أشكر كل شخص يتابعني في وسائل التواصل الاجتماعيّ. لقد استطعنا معًا بناء مجموعة لطيفة باعثة على الإلهام. آمل أن يساعدكم هذا الكتاب في مواجهة الحياة متسلّحين بمزيد من الأدوات التي تستطيعون استخدامها.

لا بدّ لي من الاعتراف بفضل العقول الكبيرة التي بذلت جهدًا كبيرًا من أجل تطوير معالجات نفسيّة قائمة على الأدلّة العلميّة فقد استفاد بشر كثيرون من ثمار عملها. أرجو أن تقبلوا اعتذاري إن أخطأت أو سهوت في نقل ثمار عملكم والتعبير عنها.

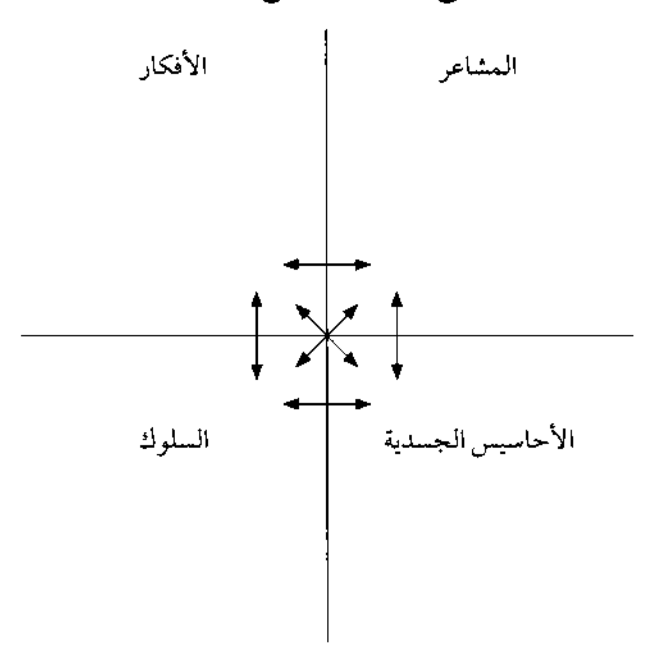
يحتوي حسابي على إنستغرام (DrJulie@) مقاطع الفيديو التي أنتجتها من أجل كلّ موضوع من موضوعات هذا الكتاب.



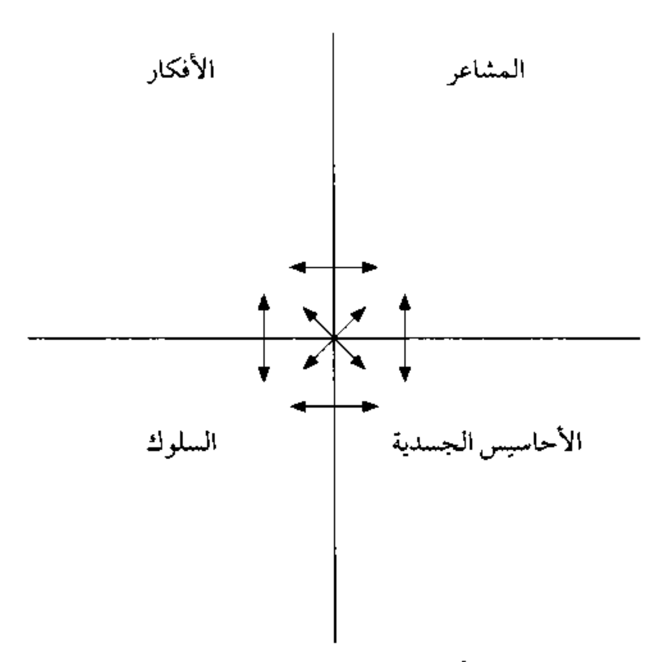
أدوات احتياطيّة

فيما يلي بعض «النماذج الفارغة» من الأدوات الوارد ذكرها في الكتاب، وذلك حتى يملأها القارئ بنفسه.

الصيغ ذات المقاطع المتعدّدة



مخطّط فارغ من أجل حالات سوء المزاج (انظر الشكل رقم 5).



مخطط فارغ من أجل «الأيام الجيّدة» (انظر الشكل رقم 6)

مخطّط القيم

استخدم هذا الجدول الخالي لمساعدتك في التفكير في الأمور التي تجد لها أكبر قيمة في كل ميدان من ميادين حياتك.

القيم والأهداف والأفعال

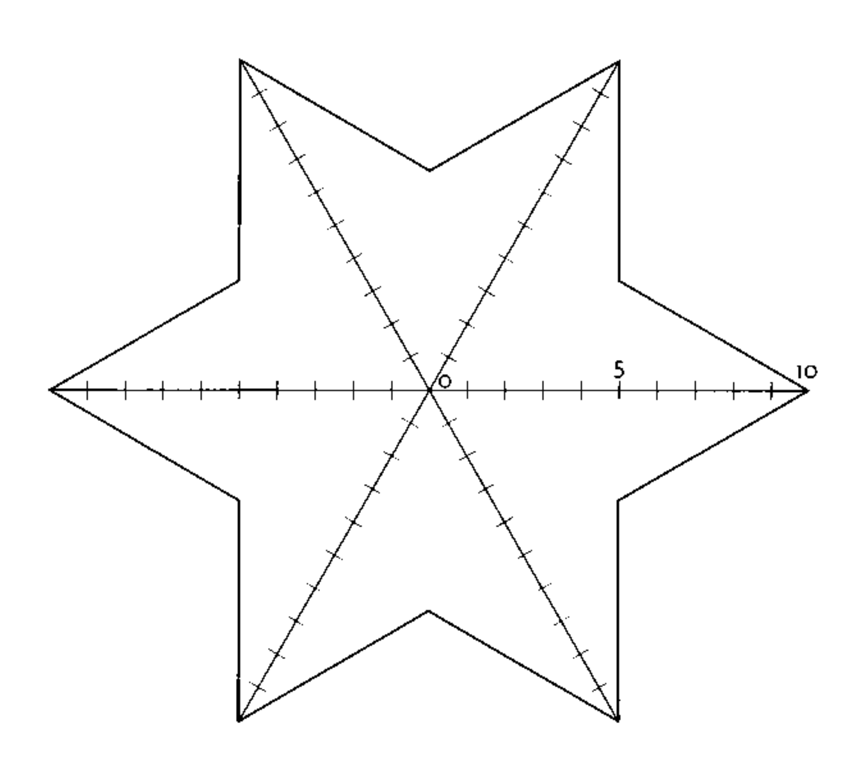
استخدم هذين المخطّطين الفارغين لمساعدتك في ترجمة قيَمك إلى أهداف وإلى أفعال يوميّة (انظر الشكل رقم 11).

القيم	الأهداف	السلوكيات اليومية

القيم	الأهداف	السلوكيات اليومية

نجمة القيم

املأ نجمة القيم بنفسك مستعينًا بالشكل رقم 12.




مكتبة
t.me/soramnqraa

هذا الكتاب العمليّ الحكيم قد يساهم في تغيير حياتك

"كتاب ذكي، متبصّر، دافئ. تجمع د. جولي سميث بين الخبيرة والصديقة الحكيمة التي نحن في حاجة إليها".

Lori Gottlieb، صاحبة كتاب «ربما عليك أن تكلّم أحدًا!»

"كأنّك جالس قبالة معالج نفسيّ يزوّدك بالقدرة على أن تكون «أفضل ما في ذاتك»".

Nicole LePera,صاحبة كتاب «كيف تنجز العمل»، من أفضل الكتّاب مبيعًا لدى نيويورك تايمز

***

معتمدةً على سنوات طويلة من الخبرة في المعالجة النفسية السريريّة، تقدّم لك د. جولي سميث المهارات التي لا بدّ لك منها كي تخوض تحدّيات الحياة ممسكًا بمقاليد صحّتك الانفعاليّة والعقليّة. إن كتاب «لماذا لم يخبرني أحد بهذا من قبل؟» المليء بأسرار المعالجة النفسية، يعلّمك كيف تعزّز صحّتك العقليّة وتحافظ عليها حتّى في أشدّ الأوقات صعوبة. هنا ستجد ما تقدّمه لك د. جولي سميث من نصائح ومن أساليب تلاؤم ناجعة، مستمدّة من خبرتها الطويلة، لتشكل معينًا لك على البقاء قويًّا متماسكًا سواء أكنت مهتمًّا بتدبير حالات القلق، أم بالتعامل مع الانتقادات، أم بتجاوز الاكتئاب، أم ببناء الثقة بالذات والعثور على الحافز، أم تعلّم كيف تكون متسامحًا مع نفسك.

يعالج هذا الكتاب مشكلات الحياة اليوميّة ويقدّم حلولًا عمليّة من خلال فصول صغيرة تساعد في عمليّة العثور على معلومات وإرشادات واضحة ومحدّدة.

telegram @soramnqraa





